

Лимбический МОЗГ

Эстанислао
Бахрах



Как познать свои
эмоции и обратить
их себе на пользу

От автора
«Гибкого ума»

Серия «Гибкое мышление»

Эстанислао Бахрах

Лимбический МОЗГ

Как познать свои эмоции
и обратить их себе на пользу

Перевод с испанского языка Елены Куприяновой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2021

Оглавление

Примечание для читателя.....	5
Пролог.....	7
Введение.....	12

Первая часть. Формула эмоций

Глава 1. Интеллект	21
Глава 2. Мозг	43
Глава 3. Мы многого не знаем.....	73
Глава 4. Свойства эмоций	87
Глава 5. Концепции и категории	109
Глава 6. Конструктивизм	125
Глава 7. Циклическая и модальная модели.....	147
Глава 8. О чем вы думаете?.....	161
Глава 9. Эмоциональная саморегуляция.....	177

Интерлюдия. Вокруг света на эмоциях

Глава 10. Эмоции в разных культурах.....	211
--	-----

Вторая часть. Чувствую — значит существую

Глава 11. Достаньте рюкзак	251
Глава 12. Стресс на раз, два, три.....	267
Глава 13. Что вас мотивирует?.....	285
Глава 14. Быстротечное счастье	307
Глава 15. Эмоциональная боль.....	335
Глава 16. Эмоциональная нейробиология	363
Глава 17. Квантовые эмоции.....	383
Благодарности.....	398

*Посвящается Уме и Валентину,
моим учителям в мире эмоций*

Примечание для читателя

Я хочу отвести вас в *лимбическую систему* — к краю, границе вашей зоны комфорта. Скорее всего, вам пока не знакомо это место, но его стоит исследовать, чтобы найти свое истинное «я». Вы наверняка думаете: «Себя не изменишь», — но это не так. Стать именно тем человеком, которым вам всегда хотелось быть, — возможно, пусть это и кажется невероятным. Вам помогут методы и приемы, приведенные в книге. В конце концов, важно не столько дать определение эмоции, сколько пройти этот путь. Познав свои эмоции — познав самих себя — и научившись их контролировать, вы в корне измените ситуацию. Знаете ли вы, что можете стать настоящими дизайнерами и архитекторами своей личности? Уверяю вас, все получится. И не раз.

Лимб — от латинского *limbus* («край, предел»). Это понятие ввел в 1878 году французский врач Поль Брока, который выделил *le grand lobule limbique** — область головного мозга, расположенную у нижней границы шишковидной железы. Термин «лимбическая система» используется для обозначения зоны мозга, в которой, как считают, находится центр управления эмоциями. Она включает различные отделы: таламус, гипоталамус, миндалину, мозолистое тело, прозрачную перегородку и средний мозг.

* Большая лимбическая доля (фр.).

Дизайн — от итальянского *disegno* («эскиз, набросок, схема»). Создается либо мысленно, либо на физическом носителе перед производством чего-либо. Это конечный результат процесса, цель которого — поиск подходящего решения проблемы, по возможности максимально практичного и в то же время эстетичного. Чтобы получить наиболее подходящий и эмблематичный внешний вид, используются разные методы и приемы.

Эмоции. Надеюсь, что после прочтения этой книги вы сможете дать свое определение.

Пролог

Большинство пар — это двое напуганных и травмированных детей, каждый из которых ждет, что другой залечит его раны.

Кришнананда

Эйнштейн говорил, что Бог не играет в кости с миром. Случайностей не существует. Сегодня, 2 сентября 2019 года, после трех лет исследований я чувствую, что готов написать четвертую книгу — «Лимбический мозг». Она поднимает одну тему: что современная биология знает о связи мозга с эмоциями?

Случайностей не существует. Поделюсь с вами личным опытом. 2 сентября 2018 года, ровно год назад, мы с матерью моих детей решили расстаться. И за прошедшие двенадцать месяцев я на собственном опыте очень многое узнал об эмоциях и контроле над ними. Говорят, ты учишь тому, чему должен научиться сам. Расставание после двенадцати лет брака с двумя детьми — это настоящий эмоциональный вызов. Но если вы захотите и позволите себе, то подобное событие может стать прекрасной возможностью самопознания. Интерпретация всего, что с нами происходит, напрямую влияет на наши чувства.

После развода, как и после смерти близкого человека, мы проходим процесс горевания, каждая стадия из которого представляет собой цунами эмоций. В 2009 году умер

мой отец, а в 2016 году — мать, поэтому я считал себя знатоком искусства скорби и думал, что лучше подготовлен. Может быть, поэтому я решил, что пришло время открыть разум, восстановить силы и прислушаться. Я решил наблюдать происходящее с любопытством и принимать все, что бы ни случилось. Конечно же, такое возможно только после первой стадии горевания: отрицания. Отрицание реальности позволяет смягчить удар и немного отдалить боль. Благодаря этому перемена настроения (то есть устойчивые во времени эмоции) не будет такой внезапной и не навредит организму. Как объяснила психолог Элизабет Кюблер-Росс, отрицание может быть явным или неявным. То есть на словах вы можете принимать информацию, но относитесь к ней как к мимолетной выдумке и словно играете роль. Это естественное первоначальное отрицание не может продолжаться долго, поскольку будет ранить вас и конфликтовать с реальностью. Вот некоторые эмоции, которые я пережил на этом этапе: дискомфорт, апатия, неуверенность, дезориентация, смятение, неорганизованность, отчаяние.

Когда я осознал, что кто-то очень важный для меня разлюбил меня, отчаяние сменилось гневом. Кажется, что ничего нельзя сделать, чтобы исправить ситуацию. Мы принимаем решение расстаться и, как правило, ищем виноватых. Таким образом, на этой стадии кризиса доминирует раскол, сталкиваются две и более эмоционально заряженные идеи — вплоть до вспышек гнева. «Правда важнее счастья». Именно поэтому появляется сильное чувство раздражения, которое проецируется во всех направлениях, каждый из партнеров обвиняет друг друга. Возникает чувство несправедливости, и ярость может изливаться на людей, животных и предметы, не имеющие к ситуации никакого отношения. Другие эмоции, которые посещали меня на этом этапе, — напряжение, нервозность, гнев, беспокойство, негодование, ярость.

Третий этап горевания — торг. Здесь вы пытаетесь создать своего рода иллюзию, что в состоянии предотвратить развод, что контролируете ситуацию. Вы мечтаете обратить ситуацию вспять и ищете подходящие стратегии. Этот этап длится недолго, потому что он также не соотносится с реальностью, да и постоянно думать о решениях утомительно. Эмоции, через которые я прошел на этом этапе, — стыд, тревога, самонадеянность, энергия, уверенность. Затем наступает стадия депрессии. Под словом депрессия я подразумеваю не болезнь, а схожие симптомы. На этой стадии вы возвращаетесь в настоящее с глубоким чувством пустоты. Появляется сильная печаль, которую нельзя смягчить игрой воображения, и наступает кризис во многих сферах вашей жизни. Вы должны не только принять уход другого человека, но и научиться жить в новой реальности. Вы уединяетесь, чувствуете сильную усталость и как будто неспособны выйти из тоскливого состояния. Все это нормально. Эмоции, через которые я прошел, — грусть, раздражение, несчастье, печаль, отвращение, уныние, разочарование. И наконец, теперь я пишу эту книгу на последнем этапе — принятия. Вы учитесь жить без своего партнера и принимаете ситуацию. Эмоциональная боль отступает, и вам нужно активно реорганизовать идеи, которые лягут в основу новой ментальной схемы. Вы эволюционируете. Вряд ли это счастливый этап — по крайней мере, не в начале, но понемногу вы обретаете способность испытывать радость и удовольствие, и с этого момента все обычно возвращается к норме. Вашей новой норме. Эмоции, которые я переживаю на этом этапе, — воодушевление, усталость, удовлетворение.

Чтобы научиться управлять эмоциями, может потребоваться целая жизнь. Особенно если в детстве вам внушили, что эмоции могут быть плохими. Может быть, вам говорили, что злиться неправильно, что некоторые радости недопустимы или что нельзя плакать. Вместо того чтобы принять

эмоции, вас учили отталкивать и подавлять их. Да, им легко поддаться, но не пугайтесь. Одна из целей моей книги — научить вас замечать эмоции, прислушиваться к ним с как можно более нейтральной позиции и принимать их. Вместо того чтобы классифицировать эмоции (в книге я это делаю, но только в практических целях), попробуйте понаблюдать за ними — как за облаками в небе. Мы не оцениваем, хороши облака или нет. Мы просто видим, что одно бежит быстрее другого, одно — большое и пушистое, а другое — длинное и тонкое. Облака — это просто облака. Эмоции, как и облака, преходящи. Вы можете пропустить чувства через себя и использовать для развития или дать им исчезнуть. Освободите для них место. Чем лучше вы будете их осознавать и принимать свои мысли и поступки, тем больше мудрости и ясности обретете. Хотя не бывает хороших или плохих эмоций, одни более приятные, а другие — менее. Хорошее не всегда красиво, а плохое не всегда уродливо. Другими словами, приятные вещи, которые случаются с вами в жизни, не всегда хороши, а неприятные — не всегда плохи. Например мой развод: это трудный для меня период, но происходящее пойдет мне на пользу, я понимаю это умом. Мне кажется, когда речь заходит о чувствах, не может быть никаких «должна» или «не должен». Чувства — это часть вашей сущности, мы не можем на них повлиять. Когда вы в этом убедитесь, вам будет легче принимать конструктивные решения по поводу своих эмоций.

Несколько недель назад мне посчастливилось пообедать с Робертом Турманом, первым западным буддийским монахом. Я спросил, какой инструмент или способность нашего разума важнее всего для достижения равновесия и максимального благополучия. После нескольких секунд раздумий Турман ответил:

— Мне понадобилось пятьдесят два года, чтобы понять, что такое самосострадание.

Тогда я снова спросил:

— Но ведь самосострадание — это чувство жалости к самому себе, когда собственная боль кажется более глубокой и важной, чем боль других людей?

— Самосострадание — это умение быть добрым к себе, когда ты чувствуешь себя никчемным, некомпетентным, непривлекательным. Это умение обрести перспективу и помнить о том, что наши страдания разделяют многие и, более того, что несовершенство и боль составляют часть человеческого опыта. И это способность открыто наблюдать за своими переживаниями, не отождествляя себя с ними. Самосострадание учит сбалансированной перспективе: вы не отвергаете и не подавляете свою боль, но и не отождествляете себя с ней полностью.

И вот, опираясь на эти три качества, я сажусь писать «Лимбический мозг». Я добр к себе самому в трудный момент, чтобы быть добрым к вам и поделиться результатами трехлетних исследований. Я хочу показать, что происходит с точки зрения биологии мозга и эмоций. И я прошу вас открыто наблюдать, но не верить всему, что вы читаете. Станьте для себя подопытным кроликом и, читая, экспериментируйте с тем, что пробуждает интерес. Как говорит психолог Кристин Нефф: «Не всегда можно получить то, что хочется. Не всегда можно стать тем, кем хочется. И когда вы отрицаете эту реальность или сопротивляетесь ей, страдание проявляется в виде стресса, разочарования и самокритики. Но, благосклонно приняв эту реальность, вы создаете положительные эмоции, такие как сострадание и забота, которые помогают вам справиться с ситуацией». Я предлагаю прочесть эту книгу с надеждой, что она поможет вам противостоять вызовам в жизни при помощи знаний — одного из самых мощных оружий человека. Если вы читаете «Лимбический мозг», то, скорее всего, это не случайно.

Введение

*Если твоя мать говорит, что любит
тебя, проверь это.*

Арнольд Дорнфельд

Меньше года назад я поехал забирать своего восьмилетнего сына Валентина с детского дня рождения. Была пятница, 19:30. Час пик, пробки, многие стараются уехать из города. Минут двадцать я парковался во втором ряду под оглушительный гудеж водителей сзади. На празднике дети играли в футбол. Войдя в дом, я увидел Валентина; он явно плакал. Я крепко его обнял, но он, маленький и мокрый от пота, оттолкнул меня. Мы молча пошли к машине. По дороге он еле сдерживал слезы. В машине он начал рассказывать, что произошло. Должен признать, что я его слушал, но не слышал. Я устал и немного нервничал из-за пробок. Но по крайней мере сын говорил со мной о случившемся. Кубок. Кубок, который именинник присудил лучшему игроку. Вот в чем была проблема. Валентин считал: победитель получил награду потому, что был другом именинника, а не потому, что играл лучше всех. И что на самом деле кубок заслужил он, Валентин. Моя реакция: «Но зачем тебе это, Вален? Главное, что ты получил удовольствие от игры в футбол. Какая разница, кому отдали кубок? Он же ничего не значит. Как ты можешь из-за этого расстраиваться?» Мы молчали на протяжении нескольких кварталов. Я вздохнул. Он успокоился. Он все

понял. *Все понял?* Заехав в гараж дома и заглушив мотор, я повернулся, думая, что сын уснул, но он не дремал, а задумался. Уставившись на меня, он тихо сказал с поразившей меня уверенностью: «Папа, этот кубок был для меня важен!» Я быстро вышел из машины и сел рядом с ним на заднее сиденье. Я взял его за руки: даже если слишком поздно, нужно по крайней мере извиниться и попытаться исправить ситуацию. Я сказал, что он прав и, если для него это важно, значит, так оно и есть. Я попросил Валентина рассказать мне все еще раз со всеми подробностями и старался не перебивать его. Проклятое волнение. Я изобразил на лице спокойствие и понимание, и мы расслабились, практически утонув в сиденье. Я спросил, что еще для него важно, а потом он захотел узнать, что важно для меня. Мы начали смеяться, потому что в чем-то мы совпадали, а в чем-то нет. Прошло минут десять. Когда мы сели в лифт, сын посмотрел на меня и повторил: «Папа, этот кубок был для меня важен!»

Моя реакция на все, что произошло с Валентином, показывает: *действия и поведение — прямое следствие того, что вы чувствуете, а значит, ваших эмоций*. Я ужасно повел себя с сыном, потому что устал, вымотался и злился. Во многих случаях вы даже не осознаёте, как вредите себе или другим, даже самым любимым людям. В детстве мы все эмоционально очень зависимы от родителей и, не осознавая этого, жаждем их одобрения, любви и понимания. Именно поэтому иногда мы ищем многое вовне и отстраняемся от того, что внутри. Мы постепенно забываем про свою сущность, хотя именно она служит неиссякаемым источником любви. Конечно, неплохо перестать *реагировать*, но одна из наиболее захватывающих целей этой книги — научить вас *отвечать*.

Значит ли это, что я знаю всю правду о мире эмоций? Нет. А кто знает? Правду? И так ли она важна? Я, кажется,

становлюсь философом... Независимо от того, имеет ли истина значение или нет, мы точно знаем одно: благодаря убеждениям мозг понимает, что правда, а что — выдумка. То есть он понимает, что есть правда **для вас**. Это то, во что вы верите. После трех лет исследований эмоций, чтения научных статей, интервью и даже наблюдения за собственным разумом и телом я так и не нашел никакого научного определения эмоции. Мне не встретился ни один автор, который бы предоставил научные доказательства и сказал: «Эмочия — это то-то, и точка». Тем не менее мне, как и всему научному сообществу, понятно, что **без эмоций вы не можете принимать решения**. Да-да, именно так: хотя определенные разделы биологии и другие смежные (и не очень) дисциплины и не сходятся во мнении о точной природе эмоций, все признают их роль в выживании вида и нашем благополучии. Лимбический мир отвечает за 95% наших решений, но, несмотря на это, формальное образование не помогает нам его понять. Да и родители не лучшие учителя, когда дело касается этой темы. Согласитесь, очень трудно научить других чему-то, чего ты сам о себе не знаешь. Помню, родители говорили мне, что грустить плохо. А ваши? Мои школьные учителя так же относились к злости, раздражению или разочарованию.

Предлагаю вам сделать то же, чем я занимался несколько последних лет. Первое — умерить ожидания от научных истин (убеждения типа «если это доказано наукой, значит, работает; если вы учились в Гарварде, то вы должны много знать; есть эксперименты, которые это доказывают»). Второе — не использовать данные, упражнения, методы и истории из этой книги, чтобы убедить себя в чем-то. Вместо этого откройте свой разум как можно шире, бросьте вызов своим убеждениям, предположениям, мифам, озарениям и волшебным формулам. Я знаю, это сложно, но оно того

стоит. Третье — помнить, что только вы способны найти клад на этих страницах. И если вам это удастся, позаботьтесь о нем, сделайте инструментом, пространством и воздухом, благодаря которому постройте лучшую версию себя. Ключ к счастью в ваших руках. Вы сможете противостоять жизненным трудностям, даже если при этом будете бояться. Будете меньше жалеть о решениях. И главное — сможете учиться на своих ошибках и на ошибках других, чтобы стать лучше как человек, профессионал, сосед, коллег, сын или дочь, бабушка, дедушка или родитель.

Надеюсь, вы понимаете, что принятие своих эмоций — это путь к истинному счастью. Что очень важно точно описывать, что вы чувствуете. Что таланты и интеллект могут развиваться всю жизнь, главное — приложить достаточно усилий. Перестаньте рассматривать успех других как угрозу и воспринимайте его как возможность чему-то научиться. Перестаньте отрицать или игнорировать эмоции и спросите себя, что они пытаются вам сообщить. Используйте их как данные или сигналы о том, что для вас есть что-то очень важное. Знайте, что вы контролируете свои эмоции, а не они вас. Вы можете управлять ими, а значит, и своей жизнью.

Рут Винховен — директор всемирной базы данных счастья, и для него счастье — это «удовольствие от собственной жизни».

А насколько вам нравится ваша жизнь?

Первая часть

Формула эмоций

УПРАЖНЕНИЕ. Прежде чем начать

Оцените от 1 до 10, как вы чувствуете себя в следующих сферах жизни:

- Общее настроение:
- Как вы чувствуете себя в том, что касается
 - семьи:
 - дружбы:
 - социальных контактов:
 - любовных отношений:
 - работы:
 - финансовых ресурсов:
 - учебы:
 - еды:
 - контакта с природой:
 - физических упражнений:
 - состояния здоровья в целом:
 - творчества:
 - досуга:
 - распределения времени:
 - смысла жизни:
 - вашего прошлого:
 - вашего настоящего:
 - вашего будущего:

Вы собираетесь прочитать книгу об эмоциях и самопознании. Пожалуйста, дополните следующие предложения, чтобы извлечь максимум пользы из предстоящего вам обучения и сделать его более индивидуальным.

1. Опишите в двух или трех предложениях ситуацию или ситуации, которые мотивируют вас прочитать книгу и продвинуться в понимании эмоций.

.....

.....

.....

2. Дополните предложение: *Я хочу и пытаюсь научиться...*

.....

.....

.....

3. Дополните предложение: *Потому что хочу узнать...*

.....

.....

.....

4. Дополните предложение: *Чтобы помочь...*

.....

.....

.....

Глава 1

Интеллект

Эмоциональный интеллект

Вот очень простое определение эмоционального интеллекта (EQ): **это способность отмечать, понимать, контролировать и эффективно использовать свои эмоции.** Такое определение EQ на научном уровне появилось не так давно. Впервые его предложили в 1990 году исследователи Джон Майер и Питер Саловей. Они утверждали, что эмоциональный интеллект — это «способность регулировать эмоции и чувства и использовать их для управления собственным поведением». Однако намного раньше, еще в 1964 году, Майкл Белдок впервые изучил и описал понятие EQ. У всех людей разный уровень (коэффициент) EQ. К сожалению, многие даже не различают эмоции и не представляют, как они влияют на разум, тело и жизнь в целом. Между тем свободное владение языком эмоций облегчает профессиональную деятельность, а также отношения с людьми. Огромное количество исследований снова и снова показывает, что совершенствование EQ расширяет возможности разума, помогая сделать жизнь счастливее. В реальной жизни эмоциональный интеллект означает умение принимать, контролировать и выражать эмоции, чувства и настроения наиболее эффективным способом. Если вы уравновешенный,

чуткий и общительный человек, то, скорее всего, лучше понимаете свои эмоции, чем немотивированный и равнодушный. О эмоциональном интеллекте в прессе и обществе заговорили после исследований Дэниела Гоулмана в 1995 году. Он описал качества, присущие людям с высоким EQ:

- способность распознавать собственные эмоции;
- способность принимать эмоции других людей;
- способность слушать других без осуждения;
- способность активно участвовать в межличностном общении, считывая невербальные поведенческие сигналы;
- способность управлять своими мыслями и чувствами;
- способность контролировать и выражать эмоции социально приемлемым образом;
- способность позитивно воспринимать критику и извлекать из нее пользу;
- способность прощать, забывать и действовать рационально.

Мне очень нравится определение: «Эмоциональный интеллект — это способность находить баланс между тем, чего не знаешь, и тем, что знаешь и можешь улучшить».

Если IQ (коэффициент рационального интеллекта) отражает вашу способность к анализу и логическому мышлению, то EQ демонстрирует, насколько хорошо вы приспосабливаетесь к реальности и сосуществуете в гармонии с другими людьми. Саловей и Майер, а позже и Гоулман выделили факторы, которые лежат в основе эмоционального интеллекта: 1) самосознание, 2) управление эмоциями, 3) понимание эмоций других людей и 4) социальные навыки.

Переменные эмоции

Британский ученый Джон Холдейн утверждал, что все новые идеи в мире науки поначалу наталкиваются на критику: «Все это не имеет смысла», потом критика превращается в: «Это странно, но интересно», потом в: «Это правда, и что с того?» — и, наконец, заканчивается громким: «Я всегда говорил, что так и есть». Происходит ли то же самое в мире эмоций? Кажется, мы столкнулись со сменой парадигмы в понимании природы эмоций, и тому находится все больше научных доказательств. От изучения базовых эмоций Полом Экманом в 1970-х годах до новой теории их конструирования, которую предложила Лиза Фельдман Барретт несколько лет назад, прошло немало времени.

На наших глазах происходит революция в том, что касается эмоций, а также мышления и мозга. Разум — это ваши мысли и эмоции. Разум — это ваш мозг в действии. Вы думаете и чувствуете именно благодаря мозгу. Эта революция заставляет нас переосмыслить отношение к психическим и соматическим заболеваниям, личной жизни, подходы к воспитанию детей и, наконец, представление о самих себе — независимо от возраста. Образование, семья и социальная среда не способствуют выражению и пониманию эмоциональных переживаний. Университеты делают упор на академических достижениях, позволяющих выжить в технологическом обществе, и оставляют меньше возможностей для эмоционального развития. Они предлагают анализировать посторонние идеи, вместо того чтобы побудить сосредоточиться на внутренней реальности, мире мыслей и эмоций. Именно на нее я предлагаю обратить внимание и отнестись к ней с любопытством. Цена непонимания своих эмоций и/или неправильное управление ими очевидна и очень высока.

Выделите время, чтобы исследовать ключевые переживания, прочувствуйте и проанализируйте их. Иначе под давлением эмоционального груза качество жизни может снизиться и доставить физический и психический дискомфорт. Не задумываясь о том, как вы живете и что хотели бы изменить, вы можете увязнуть в чувствах, эмоциях и мыслях, уводящих от благополучия и правильных решений.

Чарльз Дарвин заметил, что вид — это не просто один тип существа с неизменным набором признаков, а определенная совокупность особей, отличающаяся значительным разнообразием. Аналогичным образом такие слова, как гнев, радость или страх, обозначают совокупность разных биологических состояний, которые часто зависят от контекста. Когда вы сердитесь, ваше сердце может биться быстрее, может замедляться или же его ритм останется неизменным. Вы можете нахмуриться или улыбнуться. Замолчать или закричать. **Вариации — это норма. То же самое с эмоциями.** Научные открытия в этой области — не просто новые идеи, которые оседают в академических кругах. Если сотрудник службы безопасности аэропорта считает, что по мимике и движениям может с точностью определить чувства и эмоции людей, то деньги налогоплательщиков потрачены на обучение этого сотрудника впустую. Когда медицинское сообщество ищет между гневом и раком, предполагая, что гнев влияет только на что-то одно в организме, это ошибка.

Чувствовать эмоции легко, да и для распознавания их у других людей не требуется много усилий, но это **не означает, что у каждой эмоции есть собственный штамп, или отпечаток, на лице, теле или мозге.** Сотни экспериментов и научных работ это подтверждают. Вместо того чтобы задаваться вопросом, где расположены эмоции или какие физиологические модели их определяют, современная наука пытается понять, как мозг с вашей же помощью создает эти невероятные переживания.

Я предлагаю вам узнать *всё* — или по крайней мере то, что знаю сам, — о мире эмоций и о последних открытиях научного (а иногда и не совсем научного) мира. Упражнения помогут вам лучше узнать себя, разобраться во внутренних ощущениях и внешних восприятиях. Вы обогатите свой эмоциональный словарь, научитесь эффективнее управлять своими чувствами в зависимости от контекста или ситуации и лучше понимать окружающих. Все это пойдет на пользу отношениям, и вы будете меньше сожалеть о решениях в личной и профессиональной жизни.

Уже более десяти лет я мотивирую людей сначала познавать, а затем и укреплять эмоциональный интеллект и радуюсь, когда они относятся к своим поступкам философски. Чем выше эмоциональный интеллект, тем меньше вы переживаете из-за своих решений. Правда, опыт — мой и других международных консультантов — показывает, что только около 20% людей, которые прочитают эту книгу, используют предлагаемые инструменты для личного и профессионального роста. Но три года подряд я сам для себя был подопытным кроликом и понял многое: кто я, какова моя цель, к чему я стремлюсь и главное — чего больше не хочу повторять. Сегодня я могу честно и без лишней скромности сказать, что за последние несколько лет стал лучше как человек, отец и профессионал. Но в первую очередь я вижу, что моя жизнь улучшилась.

Формула эмоций

Это случилось однажды вечером в октябре 2017 года. Я прилег на нижний ярус кровати в комнате Валентина. Я уже собирался рассказать ему сказку на ночь, как вдруг в голове возник математический расчет. Полторы тысячи — примерно столько историй я придумал с рождения сына. Уверен,

у Валентина были среди них любимые: про светящегося оранжево-коричневого дракончика, который заблудился; про бабочку и стрекозу, которые хотели увидеть море; про бобра, который учил плавать других лесных животных; про инопланетянина, который приземлился прямо во дворе школы; про мальчика, который стал мини-супергероем, постучав в дверь квартиры Человека-паука, и другие. Чем более уставшим я себя чувствовал, тем чаще повторял один и тот же сюжет и тем менее оригинальным он получался. Только я собрался импровизировать, как сын сказал мне дрожащим голосом:

— Пап, у меня был тяжелый год.

— Расскажи, что такого тяжелого случилось в прошлом году? — прошептал я ему, чтобы его старшая сестра, Ума, не услышала наш разговор из соседней комнаты.

— Сначала эти два шва на голове. Я тогда не упал с горки, а ударился о шезлонг, — сказал он, раскрывая секрет, который хранил некоторое время.

— А что еще?

— Опять больница, когда мне сделали операцию на шарике в шее. Я запомнил, как ты плакал от радости, когда мы вернулись домой. Я не знал, что от радости тоже плачут.

А когда вы в последний раз плакали от радости? Сдерживаете ли вы такие слезы, потому что боитесь или стыдитесь того, что скажут или подумают другие?

И правда, в феврале 2017 года Валентину удалили небольшую кисту — тот самый «шарик» — рядом с щитовидкой. Диагноз нас сильно напугал. Потребовалось хирургическое вмешательство с полной анестезией и тридцатичасовой госпитализацией. Тогда все прошло хорошо, и сын полностью восстановился, но теперь, восемь месяцев спустя, он захотел рассказать, как трудно ему было.

— Да, это правда, но ты держался очень смело и уже совсем поправился. Всё позади, — твердо и уверенно сказал я ему.

— Но я не был смелым, папа, я боялся.

— Сынок, быть смелым — значит иногда бояться. Быть смелым — значит уметь противостоять вызовам и всему, что происходит в твоей жизни, несмотря на страх, — сказал я, точно мастер боевых искусств из «Кунг-фу панды». — Не хочешь рассказать мне еще что-нибудь о шарике, который тебе удалили, или о том, каким тяжелым был этот год?

— Да, было тяжело, потому что сегодня меня в руку укусил комар и мне дали «каладил». — Он имел в виду «Каладрил», лекарство от зуда. Я расхохотался, но мысленно, беззвучно и немного растроганно.

Я погладил сына по голове и продолжил рассказ о разноцветных рыцарях, которые сначала сражались с драконом, а затем подружились с ним. Перед тем как заснуть, Валентин спросил сонным голосом:

— А правда, что можно умереть от смеха?

А вы можете свободно разговаривать о своих чувствах с родителями, партнерами или друзьями?

Просто удивительно, сколько разных эмоций приходится переживать родителям и как быстро меняются эти эмоции. От абсолютного спокойствия до волнения и предельного напряжения нервов. От прилива энергии, вызванного жестами и вопросами твоих детей, до полного изнеможения от их криков. От бесконечной радости от их запаха до недовольства, если кто-то их расстроил.

В современной нейробиологии эмоции связывают с тремя элементами — я назову их *формулой эмоций*. Элемент 1 — **интероцепция, то есть восприятие внутренних сигналов организма, то, как мы их чувствуем** (приятные/неприятные), условно говоря **удовольствие**, и насколько интенсивно, условно говоря **энергия**. Интероцепция возможна благодаря определенным областям мозга, называемым интероцептивными. Они получают информацию о том, что

происходит в теле, обрабатывают ее и фиксируют уровень энергии (низкий/высокий) и удовольствия (низкий/высокий) в конкретный момент.

Элемент 2 — **прошлый опыт**, все, что случилось с вами в жизни. Он воздействует на то, как вы интерпретируете обстоятельства и события и какой смысл и значение им придаете в своих мыслях.

Элемент 3 — **контекст**, то есть конкретные обстоятельства. Он важен, когда речь идет о чувствах, поскольку одни и те же ситуации с одинаковыми интерпретациями, но в разных контекстах могут менять — или не менять — ваше эмоциональное состояние.

Эмоции = Интероцепция + Прошлый опыт + Контекст.

Формула была разработана в рамках нового подхода — **теории конструирования эмоций**, основанной на современных нейронаучных исследованиях и способности мозга обрабатывать все происходящее в организме посекундно. Хотите подробностей?

Это не я утверждаю

Без сомнения, именно эмоции придают смысл нашей жизни. Мы постоянно реагируем с разной степенью интенсивности, и избежать этого нельзя.

Но всем ли в равной степени важно познать свои эмоции? Несколько лет назад в Школе бизнеса Дардена при Университете Виргинии в США я посетил лекцию Майкла Гелба — большого поклонника Леонардо да Винчи и Томаса Эдисона. Гелб рассказывал об исследовании, в котором участвовали тысячи лидеров со всего мира. Большинство

из них представляли деловые круги, но также были и участники из духовной, политической и общественной сфер. Все лидеры отвечали на пятьдесят очень разных вопросов. К удивлению исследователей, ответ на один из вопросов *был одинаковый*. Участников исследования попросили назвать, исходя из их собственных критериев и управленческого опыта, вид интеллекта, необходимый хорошему лидеру.

Прежде чем перейти к ответу, напомним вам теорию множественного интеллекта. **1. Вербальный интеллект** — это способность владеть языком и общаться с другими людьми. Речь идет не только об устной речи, но и о других формах коммуникации, таких как письмо, жестикуляция и т. д. **2. Логико-математический интеллект** — это способность логически рассуждать и решать математические задачи. Скорость их решения определяет, насколько он развит. **3. Пространственный интеллект** (он же визуально-пространственный или образный) — способность, которая позволяет наблюдать за миром и объектами с разных перспектив и таким образом создавать мысленные образы, рисовать, выделять детали, а также развивать эстетическое чувство. **4. Музыкальный интеллект** — это способность интерпретировать и создавать музыку, универсальное искусство, которое так или иначе присутствует во всех культурах. За ее обработку отвечают некоторые области мозга. **5. Телесно-кинестетический интеллект** — это способность использовать инструменты. С другой стороны, сюда относятся более интуитивные способности, такие как выражение чувств посредством тела. **6. Внутриличностный интеллект** — это способность понимать свое внутреннее состояние, регулировать эмоции и концентрацию. Этот вид интеллекта показывает, как вы разбираетесь в своих чувствах и эмоциях. Он также отвечает за способность к самоанализу и осознание причин, по которым вы стали тем, кто есть. Кроме того,

внутриличностный интеллект позволяет дистанцироваться от ситуации с негативной эмоциональной окраской, а также обеспечивает самокритичность. Этот интеллект поддерживает благополучие и помогает достичь лучших результатов в самых разных областях жизни. Именно его я и предлагаю вам укреплять. **7. Межличностный интеллект** — это чуткость к деталям во время общения с людьми. Этот вид интеллекта позволяет распознавать значения слов и жестов или истинные цели коммуникации, лежит в основе эмпатии и очень важен для тех, кто работает с большими группами. Чем более он развит, тем точнее вы оцениваете ситуацию и лучше понимаете проблемы окружающих. Им мы тоже займемся! **8. Природный интеллект** — это способность обнаруживать, различать и классифицировать аспекты, связанные с окружающей средой: например, виды животных и растений или явления, связанные с климатом, географией и природой в целом. Он необходим человеку (да и другим животным) для выживания. Эволюция стала возможна в том числе благодаря ему. **9. Экзистенциальный интеллект** (он же философский) — это склонность размышлять о значении существования, например о сути жизни и смерти. Характерные проявления этого вида интеллекта: поиск смысла, самопознание, собственная шкала моральных ценностей, восхищение красотой и интерес ко всему, что таит в себе загадку. **10. Творческий интеллект** — это способность генерировать множество идей (флюидность), смотреть на ситуацию с разных ракурсов и искать различные подходы (гибкость) и находить необычные или инновационные решения (оригинальность). **11. Коллаборативный интеллект** — это способность выбирать наилучший вариант для достижения цели, работая совместно с другими людьми.

Все эти виды интеллекта можно тренировать и совершенствовать!

Так вот, тысяча лидеров на упомянутый выше вопрос ответили: *внутриличностный интеллект*, то есть эмоциональный. Представители всех четырех направлений исследований — будь то Майер и Саловей, Гоулман, Бар-Он или Фредериксон — сходятся в том, что внутриличностный интеллект базируется по крайней мере на двух способностях: 1) **самопознании** (понимании того, что и почему вы чувствуете) и 2) **эмоциональном контроле** (способности управлять стрессовыми эмоциями, позволяющей сфокусироваться на своей цели и сознательно выбрать реакцию на людей и ситуации).

Это факты

Неважно, стремитесь вы стать лидером или развить свои личностные и профессиональные качества, знание, понимание и регулирование эмоций важны для достижения благополучия и эффективности. Основы поведения, влияющие на взрослую жизнь, закладываются в первые годы жизни, но нас практически не учат эмоциям. Некоторые родители и учителя пытаются это сделать, но зачастую сами неспособны разобраться в своих чувствах, не то что их контролировать. Скорее всего, им тоже никто не помог разобраться в особенностях эмоционального интеллекта. Без навыков преодоления эмоциональных бурь и без поддержки со стороны семьи вы, возможно, поверили, что лучше всего сдерживать эмоции. Или, наоборот, заняли противоположную позицию: всегда действовать спонтанно. Еще вариант: вы перестали доверять эмоциям других людей, а следовательно, и собственным. Вы предпочитаете вообще ничего не чувствовать. Но все мы очень эмоциональны. Несмотря на постоянный самоконтроль, требующий огромных усилий,

эмоциональность все равно прорывается при каждом удобном случае, порождая надежды, опасения, желания и страхи. Перепады настроения чередуются с периодами приятной стабильности, когда мы полны любопытства, интереса и желания жить. Вы эмоциональны, потому что эмоции составляют часть интеллекта. Они, безусловно, его обогащают. Страх предупреждает об опасности, печаль сигнализирует о потере чего-то важного, а радость — о достижении цели. **Эмоции предоставляют вам информацию о вашем благополучии. Это данные, а не инструкции.** Они показывают, удовлетворяете вы свои потребности или терпите неудачу. Они направляют ваши решения, отсекая альтернативные варианты. Вместе с разумом они позволяют действовать эффективнее в постоянно меняющихся условиях. Они помогают адаптироваться к миру и решать встающие перед вами проблемы. Другими словами, они помогают вам направлять свою жизнь.

«Лимбический мозг» поможет вам извлекать из эмоций пользу для себя и окружающих, это своего рода внутреннее руководство. Однако отмечу, что книга не очень поможет — и даже может навредить, — если вы переживаете стресс или глубокий кризис. Если у вас угнетенное состояние, высокая тревожность и вам не хватает энергии, лучше всего обратиться к психотерапевту, в группу поддержки или к врачу. Научиться использовать свои эмоции — сложная и тонкая задача, поэтому, если вы чувствуете себя перегруженными или испытываете недопомогание, возможно, сейчас не самое подходящее для этого время. Кроме того, идеи, инструменты в этой книге не заменяют поддержку и равновесие, которые мы получаем от других людей, а, скорее, дополняют их.

Теперь, прежде чем окунуться в мир эмоций, я приглашаю вас на экскурсию по самому обсуждаемому в последние годы органу, который и позволяет вам чувствовать, — головному мозгу.

УПРАЖНЕНИЕ. Обо мне

Выделите время — сколько понадобится, — чтобы написать о себе. Какие у вас были любимые игрушки в детстве? У вас были любимые книги? А любимые игры? Играете ли вы в них до сих пор? Почему да и почему нет? Вспомните самый яркий семейный отпуск. Кем были ваши лучшие друзья и самые близкие люди? Кто ваш лучший друг сегодня? Какая ваша любимая традиция? Какой подарок оказался для вас очень важен или очень вам понравился? Можете ли вы рассказать про какой-нибудь памятный день в своей жизни или лучший день рождения? Собираете ли вы что-нибудь или храните какой-нибудь предмет, имеющий сентиментальную ценность? Составьте список из десяти своих любимых слов. Какая ваша любимая еда? Какие вещи вы считаете красивыми? Ваше любимое место или места в мире? Какое место вы мечтаете однажды посетить? Кто ваш лучший спутник в путешествии? Какое самое уютное место у вас в доме? Что-то, что вы хотите, чтобы с вами случилось как можно быстрее? Что вам нравится делать для себя? Есть ли что-то, от чего вы никогда не устаете? Какое-то чувство, которое приносит вам удовольствие? Какие мелочи делают ваш день лучше? Есть ли что-то, что вы бы хотели вспомнить сегодня, прямо сейчас? Что заставляет вас чувствовать себя здоровыми? Как вы вознаграждаете себя? Какие благодарности, комплименты, любезности вы получали? Какая история всегда заставляет вас смеяться? Что заставляет вас сиять? Ваши небольшие победы? Что вы умеете делать руками? Что-то, что вам понравилось вопреки всем ожиданиям? Кому вы доверяете и кто помогает вам поверить в себя? Кто может вас рассмешить и кем вы восхищаетесь? Можете ли вы вспомнить какие-нибудь важные советы, которые вам давали? Вы узнали что-нибудь о себе, отвечая на эти вопросы?

УПРАЖНЕНИЕ. Измерим ваш эмоциональный интеллект?

За прошедшие годы выдающиеся ученые разработали различные способы измерения EQ. Большинство этих тестов можно пройти самостоятельно, в то время как другие более структурированы и требуют оценки профессионала.

Вы можете пройти тест Майера — Саловея, тест Гоулмана, оценить EQ по «шкале Genos» или «шкале Вонга».

Стоит помнить, что эмоции субъективны и возникают вследствие личных переживаний, которые у всех разные. Несмотря на существующие тесты, выделить подобные ориентиры для измерения эмоционального интеллекта не просто. Ниже вы найдете модель приблизительной оценки уровня эмоционального осознания и интеллекта, адаптированную Эриком Дэвенпортом.

Подберите соответствующий вариант для этих 15 утверждений: а) «совсем никогда» (1 балл); б) «редко» (2 балла); в) «иногда» (3 балла); г) «часто» (4 балла); д) «очень часто» (5 баллов).

1. Я нелегко теряю самообладание.
2. Я понимаю эмоции других людей.
3. Люди говорят, что я умею слушать других.
4. Мне легко выражать свои эмоции.
5. Я могу подстроиться под моих коллег по работе.
6. Я могу легко отпустить что-то, что меня беспокоит.
7. Я не расстраиваюсь, когда меня критикуют.
8. Я прекрасно понимаю, что делаю хорошо, а что — плохо.
9. Я не избегаю общения с людьми, чтобы уклониться от конфликта.

10. Мне нравится организовывать и проводить мероприятия у себя дома или на работе.
11. Я умею контролировать свой гнев.
12. Мне становится не по себе, когда я вижу бездомных на улице.
13. У меня нечасто меняется настроение.
14. Мне легко начать разговор.
15. Мои друзья могут мне доверять.

Теперь сложите баллы 15 ответов.

Если получилось от 1 до 25, вам нужно усердно работать над своим эмоциональным интеллектом.

Между 26 и 50 — у вас средний эмоциональный интеллект. Небольшое усилие с вашей стороны может заметно изменить жизнь к лучшему.

Между 51 и 75 — у вас высокий эмоциональный интеллект.

Все эти тесты помогут вам оценить различные аспекты эмоций, а может, и подскажут, стоит ли узнать больше о своих чувствах и привнести что-то новое в межличностные отношения. Они также дают информацию об уже имеющихся у вас навыках.

УПРАЖНЕНИЕ. Разум в развитии

Вспомните что-нибудь такое, что хорошо удается. Опишите это.

А вы знаете, что усилия, которые вы в это вкладываете, делают вас лучше?

Вспомните что-нибудь, что у вас не получилось и вы решили, что это произошло из-за отсутствия у вас нужных навыков. Опишите это.

Можете ли вы опробовать другие стратегии, чтобы в следующий раз достичь успеха?

Вспомните кого-то, кому вы хотели бы доказать, что у вас что-то получается хорошо или лучше, чем у него. Запишите это.

Знаете ли вы, что замечания других людей помогают вам стать лучше?

.....

.....

.....

Вспомните какой-нибудь случай, когда вас раскритиковали и вам стало стыдно. Опишите его.

Знаете ли вы, что каждая новая возможность помогает вам чему-то научиться?

.....

.....

.....

Вспомните, какие недостатки и ошибки вы обычно пытаетесь скрыть. Опишите их.

Что вы можете сделать, чтобы исправить их, вместо того чтобы утаивать?

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Не получилось

Вспомните что-нибудь, что у вас не получилось. Опишите это. Подумайте, что вы могли бы сделать по-другому в следующий раз. Определите, что вы сделали хорошо. Подумайте, можете ли вы повторить этот успех в других областях своей жизни. Поговорите с другими о том, что случилось.

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Вряд ли смогу

Столкнувшись с трудноразрешимой проблемой, чувствуете ли вы беспокойство, тревогу и/или подавленность?

.....

Когда вы сталкиваетесь с чем-то, что пошло не так, чувствуете ли вы разочарование и начинаете ли оправдываться?

.....

Столкнувшись с критикой, вы ощущаете раздражение, стыд, необходимость оправдываться?

.....

Когда кто-то делает что-то лучше вас, чувствуете ли вы ревность и теряете ли мотивацию?

.....

Если в каких-либо ответах ваши эмоции совпадают, посмотрите упражнения «Разум в развитии» и «Не получилось», чтобы почувствовать себя лучше и продолжить обучение.

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Вопросы для себя

Как я себя чувствую, когда все идет не по плану? Почему? Что я чувствую, когда кто-то видит мою неудачу или ошибки? Случалось ли мне когда-нибудь учиться на своих ошибках? Использовал ли я эти уроки впоследствии? Доводилось ли мне гордиться своими неудачами? Заставляла ли моя ошибка когда-нибудь глубже задуматься о проблеме? Как все это влияет на мою жизнь и работу?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Вопросы для помощи другим

Пища для размышлений: какие стратегии вы используете? Чем отличаются цели, которые вы ставили и которых достигли? Были ли проблемы? Какие другие подходы стоило попробовать? Какие стратегии сработали бы лучше?

УПРАЖНЕНИЕ. «Если я не...» — попробуйте вот так

«Если я не хочу выглядеть глупо...» — *попробуйте всегда и из всего извлекать урок.*

«Если у меня что-то не получается и я не пытаюсь приложить усилия или обратиться за помощью...» — *попробуйте усердно работать для достижения результата, используйте разные стратегии и просите вам помочь.*

«Если я уклоняюсь от неудобных или трудных вещей...» — *попробуйте учиться на собственных ошибках.*

Глава 2

Мозг

Во что вы верите?

В предыдущей главе я предложил вам целый набор определений эмоционального интеллекта. Но гораздо важнее понять, зачем его возвращать и развивать на протяжении всей жизни. EQ не только влияет на благополучие, но и помогает познавать себя, понимать и принимать других. Люди считают, эмоциями управляет сердце. Если вы тоже так думаете, мне жаль вас разочаровывать: вы чувствуете, потому что у вас есть мозг. Давайте рассмотрим его поподробнее.

Знаете ли вы, например, что мозгу все равно, реально что-то или нет? Для него важно только то, во что вы верите. Если вы полагаете, что ваш босс — плохой человек, мозг будет искать всевозможные аргументы, чтобы подтвердить это. Если вы считаете свою соседку очень хорошим человеком, мозг будет подбирать доказательства в пользу этого мнения. Короче говоря, **мозг любит быть правым — иногда даже больше, чем счастливым.** И внимание: у него напрочь отсутствует чувство юмора! Другими словами, что бы вы ему ни сообщили посредством мыслей и эмоций, он в это поверит. Вот почему *ваши убеждения,*

то есть то, как вы *привыкли мыслить*, определяют, *что для вас правда, а что — фантазия*. Как будто вы создаете собственную реальность. Вспомните последние споры с партнером, детьми, родителями, коллегами, начальниками и т. д. Наверняка чаще всего вы выясняли, кто прав, забывая подумать о том, что и как сделать, чтобы стать счастливыми. В большинстве случаев эти два понятия — правота и счастье — несовместимы. Надеюсь, что моя книга поможет вам это осознать и вы научитесь выбрать между ними — в зависимости от обстоятельств, конечно же.

Убеждения возникают в детстве. Затем по мере взросления знания, опыт и распределение внимания (на чем вы концентрируетесь во внутреннем и внешнем мире) способствуют укреплению, изменению или переработке убеждений. Убеждения физически существуют в мозге в виде крепких синаптических связей между нервными клетками — как я их называю, *стальных проводов*. То же самое происходит и с моделями поведения. То есть убеждения — это *ваши образ мышления*. Как вы скоро узнаете, во многих случаях **именно убеждения заставляют вас чувствовать себя плохо или неуютно в различных ситуациях, а не сами эти ситуации**. Напомню, что убеждения, образ мышления — это часть элемента «прошлый опыт» в формуле эмоций из предыдущей главы.

Получается, мозгу важно знать, во что вы верите. Именно поэтому, когда вы хотите или вынуждены научиться чему-то новому, то есть измениться, первое, что я советую сделать, — спросить себя (и ответить максимально честно), *верите* ли вы, что у вас получится. Верите ли в себя. Сомнения еще не предвещают неудачу, но процесс изменения или обучения в этом случае будет мучительнее. То есть к напряжению, присущему любой трансформации, добавятся мучения: *я не смогу, я для этого не гожусь, это очень трудно*,

получается только у других, я трачу слишком много времени и т. д. Именно поэтому так важны самооценка и уверенность в себе. Если же вы встаете на путь изменений или обучения, *веря в себя*, задайте себе еще один вопрос: действительно ли вы *хотите* измениться или научиться чему-то новому. Без желания или мотивации вам опять же придется трудно. Возможно, вы и достигнете успеха, но будете терзаться сомнениями. Так что сначала *поверьте* в себя и *пожелайте* что-то сделать, а потом *действуйте*. Как долго вам нужно что-то делать, зависит от каждого из нас, а мы все разные. Но представлять обучение и перемены в виде процесса интересно и целесообразно. То же самое и с эмоциями. Вы измените или поймете их через самопознание. Затем, используя и практикуя техники и методики, научитесь лучше управлять чувствами. Если изменение или обучение порой протекают болезненно, это нормально, но страдание приносит в них уже сам человек.

Вера в то, что вы можете измениться и продолжать учиться на протяжении всей жизни, повышает шансы на успех. А как насчет возраста? Чем вы старше, тем сильнее должно быть желание меняться и осваивать что-то новое. Так что оправдания «мне это уже не по годам» не работают, но без желания вам будет гораздо труднее и болезненнее учиться и меняться. *Я не могу измениться* — это убеждение. Раз за разом вам приходится менять их для того, чтобы продолжать учиться и приобретать навыки. Как вы увидите позже, **эмоции способны многое изменить**, даже больше, чем научные данные, которые кто-то попытается использовать в качестве аргументов. Напомню также, что убеждения (то есть способ интерпретировать происходящее) наряду с другими факторами определяют ваше самочувствие в различных обстоятельствах. **Чтобы познать, а затем и научиться регулировать эмоции, важно понять и описать убеждения.**

Но... как происходят изменения или обучение с точки зрения биологии? Мозг перестраивается не только под влиянием генов, полученных от родителей, но и под воздействием опыта, контекста и культуры. Не так давно выяснили, что образ мышления и способность чувствовать приводят к *структурным и функциональным изменениям* — и здесь речь про нейропластичность мозга. Что это значит: 1) зоны или нейронные области, выполняющие определенные задачи, увеличиваются или сокращаются; 2) связи между разными отделами головного мозга укрепляются или ослабевают (словно поток мегабайтов при подключении к интернету); 3) происходит замещение функций (области мозга, которые раньше отвечали за функцию А, начинают управлять функцией Б); 4) становится иным количество и качество химических веществ (нейротрансмиттеров), посредством которых передаются импульсы между нервными клетками — нейронами. Сегодня известно, что для самонаправленной нейропластичности — когда вы сами решаете, что именно изменить в мозге, — необходимы три условия. Первое: надо усиленно **концентрироваться** на желаемых изменениях, например с помощью медитативных практик. Насколько усиленно, пока неясно. Второе: следует создать некоторое ощущение **срочности**. Нейромедиаторы, участвующие в создании новых нейронных связей, высвобождаются пропорционально вашей мотивации. Если концентрация и неотложность ослабевают, новые связи в мозгу не появляются. Другими словами, важно постоянно практиковаться. Как и во всем, правда? Однако нейробиологи установили, что мозг на самом деле перестраивается не в момент концентрации, а в моменты отдыха или ночью, *когда вы спите*. Это третье условие.

Эпигенетика

Ваша личность и чувства формируются во многом благодаря генам, но нельзя забывать и об эпигенетике. Если вы не знали, гены тоже могут меняться, как и мозг. Разные гены активируются в различное время. Одни — когда вы взрослеете, заживаете травму или учитесь. На другие влияют стресс, *эмоции*, сон и т. д. В общем, окружающая среда также регулирует генетическую активность, и эти эпигенетические изменения передаются из поколения в поколение. Вы меняетесь. **Эпигенетика — это изменение производства белков генами без трансформации генетического профиля.** Вот хорошо изученный пример: человек решает придерживаться более здорового образа жизни. Такое решение включает и выключает определенные гены, которые производят другие белки и воздействуют на клетки. То есть в одной клетке может создаваться множество вариантов одного и того же гена. В мозге, одни области которого пластичнее других, с генами происходит то же самое. Некоторые авторы утверждают, что скорость и качество изменений зависят от поведения. Если вы постоянно злитесь, расстраиваетесь или беспокоитесь, нейроны получают одни и те же электрохимические сигналы и активируются одни и те же гены. Стрессовые эмоции дерегулируют клетки. Если гены долгое время получают повторяющиеся обращения, они могут начать сбоить и создавать дефектные белки. **Ваши эмоции также могут включать и выключать генетические последовательности.**

Правило большого пальца

Прогресс в науке — это не всегда поиск ответов, иногда это постановка правильных вопросов. Подобные вопросы привели к изменению представлений нейробиологии и биологических наук об эмоциях. Как биолог уверяю вас: как в мире не бывает двух одинаковых деревьев, так нет и двух идентичных вариантов мозга — даже у близнецов, проживших вместе всю жизнь. Благодаря технологическому прогрессу за последние годы ученые многое узнали о том, как работает этот важный и загадочный орган. Представьте только, что в день выходит от 500 до 1000 новых научных работ об «обычной» работе мозга. Количество данных и новых открытий поражает, причем одни из них подкрепляют уже полученные результаты, а другие их опровергают. Так работает наука. И мир эмоций здесь не исключение. За последние пять лет, но особенно в последний год, появились очень интересные и надежные данные о том, что **эмоции возникают не как реакция на жизненные ситуации. Скорее, это наши личные конструкты**, что, конечно, не умаляет их значения и ценности. Теперь у нас есть новые инструменты, чтобы лучше узнать себя и эффективнее управлять эмоциями в повседневной жизни, а значит, достичь большего и длительного благополучия. **Станьте дизайнером своих эмоций, архитектором своих переживаний.**

В мозге около 86 миллиардов нейронов — 86 с девятью нулями. Однако для работы мозга важно не количество, а качество соединений — синапсов. В сравнении с другими млекопитающими мозг человека сильно увеличился за последние два миллиона лет. Похоже, цель развития в том, чтобы мы могли проходить большие расстояния в поисках пищи и/или развивать сложные и прочные отношения.

От других животных нас отличает способность к познанию. Однако с точки зрения эволюции *различие* заключается в мозге: человеческому свойственны очень разные виды мышления. Я имею в виду *большую* нейропластичность, которая позволяет мозгу по-разному настраиваться не только посредством генов, но и в соответствии с культурным контекстом. Представьте, например: я нахожусь в аудитории, открываю коробку с пирожными и предлагаю их студентам. Не все захотят пирожные — по разным причинам, *из-за разных видов мышления*. Но если я читаю лекцию собакам и брошу кусок мяса, то не сомневаюсь, что все они на него накинутся. Вот что отличает людей — способность *думать и чувствовать по-разному, несмотря на то что мозг у всех имеет одинаковую структуру, характерную для нашего вида*.

Один из способов изучения мозга в биологии — рассматривать его развитие на планете на протяжении многих лет. Около 500 миллионов лет назад появились рептилии с их *рептильным* мозгом, ответственным в первую очередь за инстинкты. Эти животные спокойно жили в течение 300 миллионов лет, пока не появились млекопитающие с *лимбическим* мозгом, который, среди прочего, был тесно связан с эмоциями. Теперь эта структура возрастом 200 миллионов лет отвечает за значительную часть повседневных решений. *Но как ей это удастся без мыслей или слов?* С помощью очень простого правила: *большой палец вверх / большой палец вниз*. Если *лимбическая система* рассматривает ситуацию, событие, обстоятельство или человека как потенциальную награду, возможность или удовольствие, она просигнализирует коре головного мозга — рациональной области, — что стоит подойти, посотрудничать, приложить усилия, посвятить время, обратить внимание, и даже поможет вам принять лучшие решения. Что-то вроде «если

мне это нравится или доставляет удовольствие, я буду стараться». Если вам кто-то нравится, будь то начальник, друг, родственник или партнер, под влиянием лимбической системы вы всегда будете искать аргументы в защиту всего, что этот человек говорит и делает. Если же большой палец, наоборот, опускается вниз, то есть лимбическая система предсказывает и чувствует, что ситуация, событие, обстоятельство или человек представляют угрозу, она сделает все, чтобы вы сбежали и отстранились. Именно поэтому так трудно (хоть и не невозможно) согласиться с тем, кто вам не нравится, или поддержать того, чей образ мыслей вам не по душе. Удовольствие — я приближаюсь, угроза — отступаю. Это важнейшая функция лимбической системы. Она анализирует информацию и, по сути, выбирает, на что обратить больше внимания и принять решение. Из соображений выживания лимбическая система гораздо чувствительнее к мелким угрозам, чем к большим наградам. Двести тысяч лет назад в африканской саванне ваш предок *Ното сариенс* уделял огромное внимание недостатку пищи, леопардам, экстремальным погодным условиям и другим угрозам, что позволило ему выжить на планете и покорить все широты и климатические зоны. И все это благодаря **системе реагирования на угрозы**, которая позволяет сражаться, убежать или замирать в случае реальной или воображаемой опасности. Расслабленные и не очень бдительные *Ното сариенс* умерли намного раньше.

Чтобы нейроны (да и любые клетки организма) функционировали правильно, им нужна глюкоза (питание) и кислород (дыхание). Напомню, что **клетка, и нейрон здесь не исключение, — живая**. Когда вы сталкиваетесь с настоящей или мнимой опасностью и включается инстинктивная (рептильная) система реагирования на угрозу, клеткам требуется много глюкозы и кислорода. Оба элемента отправляются

в зону (область реагирования на угрозу), которая нуждается в дополнительной энергии, и участки мозга, отвечающие за логическое мышление (рациональное «я»), обработку эмоций и управление эмоциями (префронтальная кора), остаются на голодном пайке. Ведь количество глюкозы и кислорода, поступающее в мозг, не бесконечно и не может доставаться одновременно всем участкам.

Теперь вы понимаете, почему, столкнувшись с угрозами или неопределенностью, вы с трудом сдерживаете импульсы и перестаете контролировать эмоции. Отвечающие за управление чувствами нейроны просто остались без кислорода и глюкозы. В итоге вы обычно сожалеете о спонтанных решениях, поступках или поведении. В ситуации новизны или реальной (или мнимой) опасности все кажется враждебным и функционирование и эффективность ухудшаются. Не хочу вас огорчать, но «тормозная система» импульсов и эмоциональных реакций — *правая область вентролатеральной префронтальной коры*, если точнее, — похожа на батарею, которая разряжается в течение дня. Чем чаще вы ее используете, тем больше она изнашивается, поэтому ночью вы обычно наиболее чувствительны и готовы импульсивно, а порой и весьма яростно атаковать первое же препятствие на пути.

Рептильному мозгу 500 миллионов лет, *лимбической системе* — 200 миллионов, и всего 200 тысяч лет назад развилась *кора головного мозга*, новейшая область, которая позволяет благодаря своей префронтальной части думать, анализировать, а также использовать логику, язык и письмо. Проще говоря, это разум. Но я не хочу, чтобы вы представляли себе эти три области разного эволюционного возраста как слои осадочных пород, залегающие один поверх другого. Напротив, все они связаны между собой обширными и разветвленными сетями. Они как будто болтают друг

с другом 24 часа в сутки. Не думайте, что ваш управляющий инстинктами рептильный мозг окружен обрабатывающей эмоции лимбической системой, над которой, в свою очередь, нависла кора, управляющая мыслями или познанием. Это все *один* мозг.

Правило 2%

Я только что сказал, что количество глюкозы и кислорода, поступающее в мозг, не бесконечно. Не так давно новейшие технологии помогли раскрыть еще одну тайну, связанную со способностью усваивать кислород и глюкозу. Независимо от возраста, пола, интеллекта, культуры человек может задействовать мозг полностью. Но физико-химический процесс усвоения питательных веществ и кислорода не позволяет использовать более 2% от его общего объема в один момент. Другими словами, мозг работает целиком, но не весь сразу. Если у вас около 86 миллиардов нейронов, то одновременно вы можете активировать около 1700 миллионов — *ужасно много*. Назовем это **правилом 2%**. В любом случае, как я уже говорил, нас отличает прежде всего не количество, а качество связей. Вы можете выключать (и делаете это постоянно) и включать разные участки мозга.

Правило 2% объясняет, почему в сильном эмоциональном состоянии, таком как депрессия, страх, гнев, эйфория, вы хуже работаете или учитесь. Что происходит? Как и в случае с системой реагирования на угрозу, все необходимые мозгу питательные вещества и кислород на этот раз тратятся на включение «эмоциональных сетей». Когда вы чувствуете себя подавленными, напуганными, раздраженными или счастливыми, префронтальная кора получает недостаточно кислорода и глюкозы, и для того, чтобы думать,

принимать правильные решения и сотрудничать с другими людьми, ей не хватает ресурсов. Вот как это может выглядеть в цифрах: если 1,9% включенных нейронов отвечают за чувство гнева, то в областях, ответственных за мышление, вы можете активизировать всего 0,1%. Это сильно упрощенное объяснение того, почему, испытывая интенсивные эмоции — позитивные или негативные, — вы склонны к необдуманным поступкам. Рациональное мышление просто не подпитывается. Учтите, эти процентные соотношения взяты произвольно. Я привел их для примера, чтобы вы представили, что происходит в мозге в момент серьезной опасности или огромной радости. Вы думаете меньше, а значит, хуже. Надо уточнить, что не все реакции под влиянием интенсивных эмоций будут плохими.

Однако, несмотря на наши различия, мозг развивается у всех людей схожим образом. Мозг состоит из двух полушарий, в его коре пять долей: затылочная, теменная, височная, лобная и островковая. Каждая из них образована шестью слоями клеток. Нейроны коры связываются между собой, чтобы эффективно и емко сжимать информацию, и таким образом создают концептуальную систему, которая формирует наши действия и опыт. Многие из этих характеристик встречаются у большинства млекопитающих, а некоторые — даже у насекомых. Но у разных людей мозг существенно различается: расположением борозд и извилин, количеством нейронов в разных корковых или подкорковых слоях, микросвязями между нейронами, а также силой более обширных связей между нейронными сетями. Подкорковые структуры находятся в глубине мозга, среди них диэнцефалон (промежуточный мозг), гипофиз, базальные ганглии и *лимбические* области. Эти структуры регулируют выработку гормонов и отвечают за память, удовольствие, а также за то, что мы называем эмоциями. Это

своеобразный информационный центр нервной системы, который передает и модулирует данные, поступающие в различные области мозга. Приняв во внимание все тонкости, можно утверждать, что даже в пределах одного биологического вида мозг каждой особи уникален. И даже внутри одного мозга связи не статичны. Как листва, что распускается на ветвях весной и опадает осенью, связи между аксонами и дендритами (отростками нейронов) крепнут и ослабевают по мере взросления. В определенных областях мозга вы даже можете «выращивать» новые нейроны, что еще несколько лет назад считалось невозможным.

Сложность и вырожденность

По мере накопления жизненного опыта в мозге происходят структурные и функциональные анатомические изменения — то, что мы называли нейропластичностью. То есть ваш опыт закодирован или запечатлен в сети мозга и может ее трансформировать. Что бы ни случилось, вы, скорее всего, снова испытаете то же самое или используете предыдущий опыт для создания нового. И таким образом миллиарды нейронов раз за разом перестраиваются с одной модели на другую. Во многом это возможно благодаря нейромедиаторам, которые за миллисекунды передают сигналы между нейронами, включая и выключая соединения. Так информация путешествует по различным сетям. Благодаря разнообразию нейромедиаторов мозг может использовать один набор нейронных сетей, чтобы формировать самые разные ментальные события. Эти события включают в себя внимание, воспоминания, чувство грусти или гнева. Другими словами, нейронные сети создают нечто большее, чем сумма отделов мозга.

Последнее известно как «вырожденность». Это ключевое понятие в понимании новой парадигмы эмоций и функционирования мозга. Вырожденность означает, что у вас есть разные наборы нейронов для получения одних и тех же результатов. Как в футбольных командах, в которых есть три разных вратаря (наборы нейронов) для защиты ворот (одна и та же функция) в разных матчах. Ткани мозга помогают выполнять множество ментальных событий независимо от того, как вы их рассматриваете — на уровне областей, сетей или нейронов. Микросвязи, пластичность, нейромедиаторы и вырожденность превращают мозг в то, что в биологии называется *сложной системой*. Но внимание! Сложная не означает запутанная. В данном случае сложная система — это структура, которая может создавать множество моделей, по-разному комбинируя свои частицы. Ваш мозг невероятно сложен, потому что в пределах одной физической структуры — определенной — может перестроить миллиарды нейронов, чтобы создать обширный репертуар переживаний, восприятия и поведения. Как если бы футбольная команда могла также играть в баскетбол, волейбол, гандбол, регби и т. д.

Сложность помогает мозгу создавать и хранить большое количество информации, а также делает его надежным и выносливым, ведь к одному и тому же месту назначения ведут разные пути. И это еще не всё: мозг устойчивее к болезням и травмам, чем остальные органы. Все это благодаря естественному отбору, который благоприятствовал его развитию как сложной системы. Именно эта сложность, а не рациональность позволяет управлять переживаниями, в том числе и эмоциями. Очевидно, что в перестройке мозга — а следовательно, и в изменении мышления — участвуют гены, а не только опыт. Можно сделать вывод: все, что нам кажется *несомненным*, то есть ощущение, будто мы

знаем всю правду о себе, о других людях и мире вокруг, — это, по сути, созданная мозгом иллюзия. Чтобы помочь нам пережить день, он только и делает, что *предсказывает*.

Предсказатель

Много лет считалось, что нейроны значительную часть времени спят и просыпаются, только когда что-то стимулирует их извне, например звук или зрительный образ. Сегодня мы знаем, что они постоянно активны и стимулируют друг друга на разных уровнях, с разной скоростью и интенсивностью. Это *внутренняя активность мозга* — еще одно важное открытие последнего времени. Она позволяет мозгу, который опирается на ваш прошлый опыт, делать миллионы прогнозов о том, с чем вы столкнетесь в мире в следующую секунду. Многие из них относятся к микроуровню: они касаются интенсивности света, тембра звука и другой информации, поступающей от органов чувств. Другие обращены к макроуровню: если вы общаетесь с другом в определенном контексте, мозг предскажет, что друг улыбнется. В свою очередь, двигательные нейроны заставят вас изменить положение рта и улыбнуться в ответ, а жесты заставят мозг вашего друга делать свои прогнозы и производить действия. Получается своего рода танец предсказаний и действий. Если же прогноз ошибочен, мозг запускает механизмы, чтобы исправить их и породить новые предсказания и новые действия.

Приведу простой пример: если бы мозг не делал прогнозов, спорта бы не существовало. Если бы мозг только реагировал, вам не удалось бы, например, отбить пенальти. Кроме того, если бы вы жили без прогнозов, вам бы только и оставалось, что ежесекундно удивляться.

Мозг-предсказатель объясняет, кто вы, и учит вас быть собой. Более того, он преподает важный урок ученым, которые проводят пассивные эксперименты с людьми: заставляют их смотреть на картинки или изображения, слушать звуки, нажимать на кнопки и т. д. На самом деле мозг не сидит и не ждет, когда что-то случится, а все время готовит прогнозы. *В реальной жизни моменты нельзя рассматривать независимо друг от друга: каждое состояние мозга влияет на следующее.* Именно поэтому большинство нейропсихологических экспериментов направлены на нарушение естественных прогностических процессов. Такое представление о мозге-прорицателе дает нам уникальную возможность изучать, как мы, люди, создаем свой разум, и в том числе свои эмоции. Новейшие данные свидетельствуют о том, что мысли, ощущения, восприятия, воспоминания, принятие решений, категоризация, воображение и другие умственные процессы можно объединить в общий механизм — прогнозирование. Эти данные также разрушают представление о работе мозга, которого придерживаются многие ученые, как постоянной борьбе между рациональностью и эмоциями.

Значит, традиционное представление о том, что реакция возникает в ответ на стимул, интуитивно понятно, но неверно. Нейроны постоянно стимулируют друг друга, иногда миллионы одновременно. Дайте им достаточно кислорода и питательных веществ, и **внутренняя активность мозга** будет продолжаться с рождения до самой смерти. Эта активность не имеет ничего общего с реакцией на внешний мир, она больше похожа на дыхание — процесс, не требующий катализатора. И это не случайно. В ее основе лежит сеть нейронов, которые последовательно соединяются и возбуждаются вместе. Такие нейроны называются **внутренними сетями**, и вы увидите, что они играют ключевую роль в нашей формуле эмоций, описанной выше.

Симулятор

По словам Лизы Фельдман Барретт, эти сети работают как спортивные команды. В каждой команде определенное количество игроков: одни играют, другие сидят на скамейке запасных. Последние всегда готовы при необходимости выйти на поле. Точно так же у внутренней сети есть свой пул нейронов. Каждый раз, когда одна из этих сетей выполняет свою работу, различные группы нейронов синхронно играют (возбуждаются), чтобы занять нужное место в команде и на игровом поле. Это процесс, описанный выше как *вырожденность*: несколько нейронов одной области или нейронной сети выполняют одну и ту же функцию. Такие сети стали величайшим открытием нейробиологии последнего десятилетия. Внутренняя активность мозга позволяет видеть сны, мечтать, воображать, размышлять или теряться в мыслях. В биологии это называется **симуляцией мозга**.

Именно эта симуляция в конечном итоге производит испытываемые вами ощущения, в том числе **интероцептивные** (связанные с состоянием внутренней среды организма и изменениями в ней), которые служат источником удовольствия, досады, покоя и энергии. *Помните формулу эмоций?*

Эмоции = Интероцепция (интерпретация внутренних ощущений в виде низкого/высокого уровня удовольствия и низкого/высокого уровня энергии) + Прошлый опыт + Контекст.

Мозг не может покинуть тело и самостоятельно почувствовать мир, поэтому он познает действительность косвенно — через порции информации, поступающие от света, вибраций и химических веществ, усваиваемых органами чувств. Мозг должен расшифровать значение этих сигналов,

и в первую очередь он опирается на *прошлый опыт*. Мозг использует его для *построения симуляций* в рамках обширной сети нейронных связей. Он знает, например, что простой аудиосигнал, такой как громкий сухой звук, может иметь разное происхождение: выстрел, пробитый воздушный шар, удар, автомобильная авария и так далее. Но ему удастся определить происхождение этого звука, оценив релевантную вероятность произошедшего в зависимости от *контекста*, то есть мозг **делает прогнозы**. Это не предсказания будущего, а общение на микроуровне миллионов нейронов в конкретной ситуации. В нейронных разговорах происходит прогнозирование не только каждой частицы звуковых, зрительных, вкусовых, обонятельных и осязательных ощущений, но и реакции на них. **Прогнозы — лучшие подсказки мозга, которые касаются событий окружающего мира и действий, позволяющих сохранить жизнь и здоровье.**

Прогнозы возможны, когда нейроны одной части мозга связываются с нейронами другой части без какого-либо стимула извне. Внутренняя активность мозга — это миллионы миллионов безостановочных предсказаний. Именно путем прогнозирования мозг воссоздает познаваемый мир. Он объединяет фрагменты прошлого и оценивает, как каждый из них соотносится с текущей ситуацией. Прогностическая активность настолько важна, что некоторые ученые считают ее *основным режимом работы мозга*. И что совсем невероятно, предсказания не только предвосхищают сенсорную информацию из внешнего мира, но и объясняют ее. Представьте себе (не закрывая глаза) теннисный мяч. Большинство людей «увидят» перед собой шар желтого цвета размером с кулак. Его можно вообразить, потому что нейроны в зрительной коре меняют модель возбуждения, чтобы симулировать теннисный мяч. Если бы вы сейчас были

на теннисном корте, эти же нейроны, возбуждающиеся вместе, выполняли бы визуальное предсказание. Ваш прошлый опыт в этом контексте (теннисный корт) заставляет мозг спрогнозировать, что вы увидите именно теннисный мяч, а не желтый клубок шерсти или лимон. Верный прогноз подтверждает визуальное представление о теннисном мяче (воспринимаемое органами зрения). Если предсказание идеально точное — допустим, теннисный мяч определенной марки, который вы часто используете, — сетчатка глаза не передает никакой новой информации, выходящей за рамки прогноза. Она просто подтверждает, что предсказание верное. Так прогностический процесс позволяет ориентироваться в мире и придает всему смысл. Мозг генерирует прогнозы, чтобы вы могли воспринимать и объяснять все, что видите, слышите, нюхаете, пробуете на вкус и трогаете.

Если бы мозг вынужден был выдавать свежую реакцию на каждый внешний раздражитель, вы бы вряд ли выжили. На органы чувств постоянно обрушивается лавина информации. Снова и снова обрабатывая данные, мозг зависал бы, как это порой случается с подключением к интернету. Кроме того, он обходился бы слишком дорого с точки зрения метаболизма: чтобы поддерживать вновь возникающие связи, просто не хватило бы питания. **Так что эволюционно мозг настраивался на эффективные прогнозы.** Именно с помощью предсказаний и корректировок он постоянно создает и пересматривает ментальную модель мира. Это массивная непрерывная симуляция, которая выстраивает все, что вы воспринимаете, и определяет, как действовать. Однако прогнозы не всегда совпадают с фактической входящей информацией, и тогда мозг вносит *корректировки*. Например: «Давным-давно в сказочном горном королевстве жила-была прекрасная принцесса, которая умерла от кровопотери». Наверняка вы вздрогнули

от неожиданности! Так получилось, потому что мозг сделал неправильный прогноз, основываясь на ваших представлениях о детских сказках. В этом случае он совершил **прогностическую ошибку**. То же самое происходит, когда вы принимаете незнакомца за друга или встаете на траволатор в аэропорту и удивляетесь изменению скорости. Мозг рассчитывает прогностические ошибки, мгновенно сравнивая предсказания с фактической сенсорной (то есть поступающей от органов чувств) информацией, а затем эффективно их устраняет. Мозг может изменить прогноз: это лицо незнакомца, а не друга, а траволатор однажды заканчивается. Другими словами, прогностические ошибки — не проблема, а нормальная часть инструкции по эксплуатации во время сбора сенсорной информации. Полностью предсказуемая жизнь была бы скучной: не встречалось бы ничего нового или удивительного, и мозг ничему бы не учился. С другой стороны, без точности прогнозов жизнь превратилась бы в сплошную неопределенность, череду сюрпризов, а то и галлюцинаций. Многочисленные предсказания параллельно возникают в различных участках мозга безостановочно, на протяжении всей жизни, формируя образы, запахи, звуки, вкусы и тактильные ощущения, которые обогащают опыт и определяют действия.

Получается, что мозг не просто машина, которая реагирует на внешние раздражители. Он генерирует миллиарды прогнозов, питающих его внутреннюю активность. Все эти предсказания, двигательные и относящиеся к пяти основным чувствам, влияют друг на друга и устанавливают ограничения. По сути, мозг занимается научной деятельностью. Он делает огромное количество прогнозов, как ученые выдвигают гипотезы. Затем использует знания, то есть прошлый опыт, чтобы оценить верность прогнозов. Потом он сравнивает предсказания с фактической сенсорной

информацией, как ученый сопоставляет гипотезу с результатами экспериментов. Если прогноз правильный, его подтверждают данные, полученные от органов чувств. Если произошла ошибка, мозг может изменить прогноз в соответствии с фактами (как серьезный ученый) или выбрать только те данные, которые отвечают его гипотезе, и проигнорировать остальные (как несерьезный ученый). Или же мозг может отмести все данные, держась первоначального прогноза.

Многие психические явления можно рассматривать как сочетание прогнозов и сенсорной информации. Примеры чистых прогнозов — мечты, воспоминания, самообман, галлюцинации, эффект плацебо, воображение, оптические иллюзии и предсказания, которые соответствуют сенсорной информации. Примеры исключительно сенсорной информации — медитативные состояния, некоторые формы расстройств аутического спектра или употребление ЛСД.

Мозговой баланс

Мозг постоянно прогнозирует, и, возможно, его важнейшая задача — **определить, сколько энергии требуется организму для выживания**. Каждое физическое действие сопровождается изменением *внутри* тела. Когда вы быстро меняете положение, чтобы ударить по теннисному мячу, вы должны глубже дышать. Если нужно отпрыгнуть на тротуар, уворачиваясь от машины, сердце должно быстрее проталкивать кровь через расширенные артерии, чтобы снабдить мышцы глюкозой, а это увеличивает частоту сердечных сокращений и изменяет кровяное давление. С точки зрения мозга ваше тело — это еще одна часть мира, которая нуждается в объяснении. Бьющееся сердце, раскрывающиеся легкие,

изменение температуры и метаболизма посылают мозгу неоднозначную и шумную информацию. Простой интероцептивный сигнал боли в районе живота может указывать на проблемы с желудком, голод, напряжение, затянутый ремень и сотню других причин. Мозг должен объяснить телесные ощущения, чтобы придать им смысл, и, как мы уже видели, лучший инструмент для этого — прогноз. Но вы испытываете интероцептивные ощущения только в приближительных величинах — низкий/высокий уровень удовольствия и низкий/высокий уровень энергии. Таким образом, **в каждый момент бодрствования мозг придает им значение, в результате чего может возникать, например, эмоция.** И хотя интероцепция — это процесс, касающийся мозга в целом, работа **интероцептивных сетей** осуществляется очень специфическими способами.

Эти сети относятся к двум основным областям. Первая — *лимбическая*, которая отправляет результаты прогнозов остальным органам, чтобы наилучшим образом контролировать внутреннюю среду: ускорить биение сердца, замедлить дыхание, высвободить больше кортизола, произвести больше глюкозы, создать ощущение *бабочек в животе* и т. д., — то есть **все, что происходит в теле, когда проявляются эмоции.** Вторая — *область коры головного мозга*, которая представляет внутренние ощущения. Всякий раз, когда лимбическая область прогнозирует внутренние изменения моторики, например учащение сердцебиения, она также предсказывает сенсорные последствия этого изменения, например ощущение сдавливания в груди. Эта область также играет ключевую роль в поддержании жизни. На движение — внутри организма или во внешней среде — расходуется часть энергетических ресурсов. Они пополняются за счет еды, питья и сна, но ресурсы можно сократить, расслабившись или, например, занявшись сексом. Любой

коммерсант, владелец бизнеса или семья должны следить за прибылью (или доходами) и затратами (или расходами). Некоторые области мозга так же отвечают за то, чтобы вы не обанкротились и выжили. Создавая мысли, ощущения и восприятия, мозг принимает во внимание средства на всех счетах организма, например поглощение питательных веществ: воды, минералов, глюкозы. Сохранение баланса на этих счетах называется **аллостазом**. Когда вы приступаете к тренировке, вам нужно получать больше глюкозы из пищеварительной системы, и именно мозг должен правильно распределить ресурсы. Если вы продолжаете упражняться, он, возможно, начнет потреблять больше питательных веществ, чем обычно, и выйдет из равновесия. Вы ликвидируете дисбаланс, когда после тренировки мозг попросит вас съесть мясли. Для управления балансом организма мозгу требуется *способность прогнозировать*. Если вы собираетесь участвовать в забеге, он направит больше глюкозы в мышцы и немного поднимет кровяное давление еще до старта. Другими словами, мозг отлично справляется с расчетами. Стресс, который мы далее подробно рассмотрим, возникает, например, когда равновесие нарушено, а тело напряжено или перегружено. Если все можно быстро исправить с помощью воды и энергетического батончика, в такой ситуации нет ничего страшного. Это всего лишь один *момент* дисбаланса. Но если мозг постоянно вынужден корректировать дисбаланс или напряжение, стресс становится хроническим.

Полагаю, вы слегка устали от такого количества новых сведений: вырожденность, сложность, предсказания, симуляция, интероцепция, интероцептивные сети, энергетический баланс. Уверяю вас, это ключевая информация для понимания мира эмоций, их возникновения — точнее, того, как вы можете их создавать. Для расслабления попробуйте

сделать глубокий вдох, раздувая живот, а затем выдох — в два раза длиннее. Повторите десять раз. На выдохе можно также протянуть звук «А-а-а-а». В следующей главе я хочу проследить историю изучения эмоций и их маркетинга, чтобы еще раз убедить себя и показать вам, как многого мы еще не знаем.

УПРАЖНЕНИЕ. У меня есть, и я делаю

Чего у вас никогда не было, что вы хотели бы иметь? И чего вы никогда не делали, но хотели бы сделать?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Мне ближе

Какая из этих фраз вам ближе всего?

- Я неудачник.
- Я ничего не умею.
- Я никому не нравлюсь.
- Я недостаточно хорош.
- Я всегда буду терпеть неудачу.
- Зачем беспокоиться, если у меня все равно не получится.
- Я никому не интересен.
- Морковь — это овощ.

Есть ли у вас доказательства (факты), подтверждающие эти ощущения? Запишите их.

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Бриллиант самопознания

Ответьте на следующие вопросы, не заглядывая в решения. Только не жульничайте.

1. Вспомните людей, которые не очень хорошо вас знают: какие предрассудки / ошибки восприятия в отношении вас для них характерны? Представьте себе, что группа знакомых обсуждает вас за вашей спиной: какие критические замечания или негативные аспекты они бы выделили?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Вспомните детство: чего вы больше всего боялись или о чем беспокоились? Что вызывало у вас тревогу? (Тревога — это обобщенный, а не конкретный страх.) О чем вы думали ночью, когда не могли заснуть? Можете ли вы вспомнить какие-нибудь повторяющиеся страхи, кошмары или пугающие образы?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Каковы ваши сильные стороны? Каковы ваши самые выдающиеся качества? Какие навыки помогают вам в трудные времена? Чем другие люди восхищаются в вас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Запишите личностные качества, которых у вас нет, но которыми вы восхищаетесь. Укажите, чем обладают привлекающие вас люди. Это могут быть способности или образ жизни.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Запишите аспекты вашей личности, из-за которых вы часто попадаете в неприятности даже в ситуациях, когда все, казалось бы, идет хорошо. Если подумать, именно из-за этих аспектов у вас возникают конфликты с близкими, коллегами, друзьями и авторитетными людьми.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Вспомните человека, которого вы терпеть не можете. Когда вы встретились с ним или начали за ним наблюдать, что именно вызвало у вас такое сильное раздражение? Что привело к столь глубокой неприязни? Какие аспекты личности?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ответы (читайте их после того, как запишете свои!)

1. Первый ответ — «маска», то есть то, что вы показываете другим и что вас защищает. Это первое поверхностное впечатление, изображение, которое вы используете, чтобы скрыть, опровергнуть или замаскировать свои самые большие страхи.
2. Второй ответ — страхи. Это сила, скрывающаяся за вашей «маской», убежденность в том, что вас можно не любить или не отвечать вам взаимностью. Это сомнение, которое вам нужно преодолеть, чтобы стать собой (а не «маской»). То, что вас больше всего тревожит и беспокоит, мешая рискнуть, измениться и обрести себя. Подумайте: как вы отрицаете этот страх, избегаете или маскируете его? Как вы с ним справляетесь? Как он иногда подталкивает вас к неприятностям?
3. Третий ответ — сильные стороны, которые служат источником ложной гордости. Они предлагают вам

фальшивое чувство безопасности. Однако они не избавляют вас от страхов. Это лишь защитный механизм, позволяющий держать страх под контролем. В целом вы считаете, что именно эти качества вас спасут или помогут решить проблемы. Вы используете их как костыль, но они не дают вам набраться смелости и стать наконец собой. На самом деле в них — ваша слабость.

4. Четвертый ответ — качества, не обладая которыми вы восхищаетесь в других. В вас они есть только в виде пока не проросших семян. Они скрыты глубоко внутри. Это выражение вашего истинного «я», целостного, здорового, — того, кем вы хотите стать. Чтобы семена проросли, вы должны рискнуть, отречься от своих самых сильных качеств (ответ 3) и посмотреть в лицо страхам (ответ 2). Иначе вы можете пасть жертвой своей темной стороны (ответ 6).
5. Пятый ответ — качества, которые доставляют вам неприятности, подрывают успех. Именно из-за них вы попадаете в эмоциональные ловушки, которые ставите себе сами. Здесь корень ваших проблем с собой и с другими, ваша ахиллесова пята.
6. Шестой ответ — качества, которые составляют вашу темную сторону. В других людях вас отвращают ваши же неприятные качества. Семена разрушения резонируют внутри, когда вы отмечаете их в окружающих. Это место, где вы можете утонуть или стать худшей версией себя, если цепляетесь за свои мнимые сильные стороны (ответ 3) и не рискуете (не меняетесь, не решаетесь). Если вы живете под маской (ответ 1), которую подпитывают страхи (ответ 2), вы становитесь тем, кого сами ненавидите, и неизбежно уступаете своей темной стороне (ответ 6).

УПРАЖНЕНИЕ. Как я

Выберите наиболее близкие вам утверждения:

- Я радуюсь жизни.
- Мне просто нужно быть немного понастойчивее.
- Все возможно.
- Любовь — это глупо.
- Я боюсь смерти, но благодарен(на) за ее неизбежность.
- Я больше забочусь о других, чем о себе.
- Интернет перегружает мой мозг, но я не могу остановиться.
- Чего бы вы ни желали, добейтесь в себе перемен, которые хотели бы видеть в мире.
- Другие могут меняться, но не я.
- Если я смогу преодолеть это, я смогу справиться с чем угодно.
- Я плачу даже над телевизионной рекламой.
- Мне приятно постоянно знать, который час.
- Я злюсь на пробки в городе.

Глава 3

Мы многого не знаем

Самообман

Мы уже видели, что прогностическая функция мозга — главная с точки зрения выживания. Не забывайте, что его прогнозы — это всегда интерпретация окружающей действительности, воображаемая, ожидаемая интерпретация. Кожа, глаза, уши, нос и другие органы чувств ограничены сбором данных в режиме реального времени. Вы неспособны заглянуть вперед, но, что бы ни происходило в данный момент, мозг оценит вероятность, например опасности, и подготовит тело к возможной угрозе. Прогноз, ошибочный или верный, приводит к ряду физических и психических изменений, которые вы воспринимаете. Во многих случаях он выражается только в эмоциях.

Нашу историю как *Homo sapiens* можно описать как эпическую, героическую и мучительную. Мы мигрирующий вид, и нам приходилось выживать, поедая всё, что мы могли найти, и не теряя из виду хищников, среди которых порой встречались очень голодные представители нашего же вида. Мы не отличаемся быстротой реакции, у нас нет ни рефлексов, ни когтей, ни яда. Мы не слишком подвижны

и не сильны. У нас нет крыльев, и мы забыли, как лазать по деревьям. Мы хрупки, но у нас есть технологии и социализация: раньше мы собирались в маленькие племена, а сейчас — в большие глобализированные общества. Но, несмотря на все это, биология человека сходна с биологией других видов — например, в том, как клетки противостоят вирусам или бактериям, ожогам, разрывам и сжатию. Ткани восстанавливаются и перестраиваются так же эффективно. Серотонин, эндорфин, дофамин и другие нейромедиаторы такие же, как и у «низших» животных. Как и нынешние домашние собаки и волки происходят от общего предка, так и мы, современные и тоже несколько одомашненные мужчины и женщины, ведем род от древних *Homo sapiens*.

У вас достаточно прочный череп, защищающий то, что внутри, — мозг. А вот последний очень чувствителен ко всему, что нам внушают (*к культуре и контексту*), и к тому, что мы говорим себе (*к внутреннему диалогу, нарративу*). Не только опыт, но и **культура** влияет на устройство и работу мозга. В нашей формуле эмоций она обуславливает контекст, воздействуя на то, что и как вы чувствуете.

Еще раз:

Эмоции = Интероцепция (интерпретация интероцептивных областей состояний низкого/высокого уровня удовольствия и низкого/высокого уровня энергии) + Прошлый опыт + Контекст (культура).

Но если химия нейронов такая же, как у мышей или даже червей, то *чем вы отличаетесь от других живых существ?* В основном информацией, которая движет этой химией. У каждого создания своя книга, но практически одинаковый алфавит. Нет смысла анализировать ее, подсчитывая долю конкретных букв, потому книга — это нечто

большее. Сами по себе буквы не раскрывают смысла. Вам нужно знать, как они складываются в слова и предложения, и понимать многое другое. Достижения в нейробиологии подпитываются не только исследованиями в области нейробиологии, но и исследованиями, как нейроны получают, обрабатывают информацию и используют ее, чтобы оценить вероятность какого-то события, прежде чем его подтвердят или опровергнут органы чувств. Иными словами, речь идет не только о конкретном содержании информации, но и о ее обработке. Нервная система — это грандиозная сеть знаний, полученных через обучение. В процессе обучения не избежать ошибок. Избыток или недостаток химических веществ не гарантируют его безупречность. Обучение зависит не только от химических соединений, но и от имеющихся данных и способа их обработки для прогнозирования и исправления ошибок.

Порой я представляю себе мозг как гениального обманщика. Он создает опыт и направляет действия как иллюзионист, никогда не раскрывая своих трюков. Он дает вам ложную уверенность в том, что все, что производит (то есть повседневный опыт), отражает внутреннюю работу. Такие эмоции, как радость, страх, печаль и гнев, на первый взгляд легко отличить друг от друга. Исходя из этого, вы предполагаете, что они существуют внутри вас по отдельности. Но это не так. **Эмоции — часть биологической «сущности», но не потому, что у каждой из них есть эксклюзивная нейронная цепь.** Они появились в ходе эволюции, но мы не просто унаследовали их от наших предшественников-животных. **Вы испытываете эмоции, не прилагая сознательных усилий, но это не означает, что вы получаете эти переживания пассивно.** Вы воспринимаете их без формальной инструкции, но они вовсе не врожденные. Врожденное заключается в том, что мы с вами используем

концепции для построения нашей социальной реальности, а социальная реальность влияет на создание связей в мозге. В вас заключены внутренние силы, специализированные и отточенные эволюцией, и они пытаются контролировать ваши действия. Мозг сражается с телом, разум — с эмоциями, а внешние силы — с силами внутри вас. Мозг животного, окруженный рациональной корой, отличает нас от остальных живых существ по своей природе. Но дело не в том, что у нас есть душа, а в том, что мы находимся на вершине эволюции, наделены разумом и способны генерировать новые идеи. Мы пришли в мир, чтобы ответить очень специфическими способами на всё, что он может предложить.

Новые открытия в области работы мозга произвели революцию в понимании того, что значит быть человеком. Ум, мысли и эмоции — это, несомненно, продукт эволюции, но, как я уже говорил, они определяются не только генами, но и опытом и культурой. Множество нейронных сетей и связей — это только один из факторов развивающегося человеческого разума. Мы уже знаем, что **разум — это нескончаемая прогностическая деятельность мозга**. Он делает прогнозы на основе своих концепций, и некоторые ученые по-прежнему спорят, являются ли эти концепции врожденными или выученными. Однако очевидно, что вы усваиваете многие из них по мере того, как *мозг формирует связи исходя из физических и социальных событий вокруг вас*. Короче говоря, человеческий мозг развивается в контексте человеческой культуры, создавая, таким образом, различные виды разума. Например, на Западе люди склонны считать, что мышление и чувства — это две противоположности, а приверженцы буддийской философии считают их единым целым.

Мне кажется, сегодня мы находимся на таком этапе истории, когда старое еще не ушло окончательно, а новое все

поступает. Своего рода *лимбическая система* времени, в котором мы перемещаемся, при этом большинство из нас делают это бесцельно. Часто я причисляю к последним и себя. Однако поворотный момент появился благодаря тому, что у слишком многих неудовлетворенность перевесила страх. Внутри себя вы чувствуете *шум, прозрение, щелчок*, внутренний зов. Он дает вам возможность выйти из зоны комфорта. Вы чувствуете, что способны многое выиграть и вам нечего терять. Вы с болью в сердце понимаете, что не знаете, куда идти. Но это освобождающая боль, потому что осознание потерянности — первый шаг к тому, чтобы найти себя.

По-настоящему потерян тот, кто не знает, что он потерян. Многих потребность в переменах мотивирует лучше познать себя. За последние пятнадцать лет со мной такое случалось по крайней мере дважды. Отчасти я взялся за эту книгу, чтобы вы поняли: все идет не снаружи, а изнутри. Ваша главная задача — узнать, кто вы на самом деле. В этом путешествии *ваши эмоции, как компас, приведут к месту назначения*. Конечно, я не жду, что вы поверите всем моим словам, но надеюсь, что вы не будете противостоять новому или неизвестному *просто так*. Вашу личность, безусловно, нельзя объяснить только работой мозга или эмоциями. Но, учитывая растущую скорость изменений в связи с технологиями и глобализацией, для вашей эволюции как человека или профессионала чрезвычайно важно умение справляться со всем неизвестным и непривычным. Если выберете противодействие, оно вас убьет. Я буду очень рад, если вы скептически отнесетесь к тому, что здесь написано, но попробуйте то, что вас больше всего привлекает. Только не выбирайте противодействие ради противодействия. Вам это не поможет. И осторожнее, не путайте скептицизм с самонадеянностью. Самонадеянные люди обычно не задают новых вопросов: им кажется, что они и так всё знают. Есть

много высокомерных ученых, которые живут в своеобразной интеллектуальной тюрьме и при этом строят из себя глашатаев истины. *Высокомерие всегда скрывает за собой страх перемен.*

На бордаж!

Если вы похожи на большинство знакомых мне людей, то, скорее всего, считаете: раз у вас есть эмоции и вы их испытываете, то всё о них знаете. Однако я думаю, что вы ошибаетесь. В сфере эмоций, как и во многих других, осведомленность не равна *компетентности*. У вас есть легкие, но это не делает вас экспертом по дыхательной системе, — эту работу вы оставляете пульмонологу. Честно говоря, науке известно об эмоциях относительно мало, и при этом мы этого не признаём. Тем не менее для ученых это хорошие новости. У нас впереди очень много работы — невероятно интересной и важной.

Именно поэтому я решил посвятить некоторую часть книги тому, чего мы не знаем об эмоциях, или, по крайней мере, тому, в чем ученые сомневаются. Прежде всего, в большинстве публикаций преобладают мнение и подход психолога Пола Экмана, согласно которому у всех нас несколько первичных, или базовых, эмоций. Они так называются именно потому, что присущи любому человеку. Это радость, злость, страх, грусть и отвращение или неприязнь. В других подходах и теориях их диапазон может быть уже или шире — от двух до одиннадцати. Экман утверждал, что, согласно его исследованиям, представители любой культуры на планете способны распознать, как каждая из первичных эмоций влияет на выражение лица. Нейробиолог Яак Панксепп провел аналогичное исследование — только изучал не людей,

а животных — и выявил эмоции, которые назвал так: *поиск, ярость, страх, забота, паника, игра и похоть*. Затем ученые выделили эмоции второго типа, обычно называемые *социальными* или *моральными*, в частности стыд и гордость. В основном они связаны с социальной коммуникацией.

Первичные эмоции нельзя разложить на компоненты. Такое мнение требует, я бы сказал, мистической веры в некую *сущность* эмоций. То есть в то, что одни из них стабильны, непоколебимы в своей идентичности и функциях и не имеют общих компонентов. Тут намечается очень интересная область исследования: существуют ли характеристики или измеримые составляющие, которые в определенных вариациях складываются во все многочисленные эмоции. Мы могли бы также поразмышлять и выяснить, состоят ли некоторые эмоции из сочетаний других, *базовых*, и основываются ли на них.

Еще один большой вопрос о первичных эмоциях: для их названий использовались уже существовавшие слова. Такие понятия, как «счастье» или «страх», стали основными научными категориями. Однако эти слова существовали задолго до того, как появилась наука об эмоциональной сфере. *Почему же тогда мы считаем, что они идеальны для научной категоризации?* Как мы убедимся в главе 10, в различных культурах эмоции обозначаются по-своему — более того, многие из них уникальны: у одних народов есть, у других нет.

Согласно одному из подходов, *эмоции вызываются или включаются внешними стимулами*. Однако это уподобляет эмоции рефлексам. Рефлекс — это автоматическая, непродуманная реакция в ответ на действие определенного раздражителя. Обычно она предполагает движение, хотя может также состоять, например, в усилении секреции железы. Однако сегодня невозможно определить, *какие именно стимулы вызывают какие эмоции и при каких обстоятельствах*.

Возникновение эмоций — процесс очень гибкий, зависящий от разных раздражителей и, как я уже упоминал, контекста и особенно человека — от того, что он интерпретирует, и его личной истории. Я уверен, что в реакции на определенные стимулы в определенных ситуациях ключевую роль играет постоянное развитие. Мозг, несомненно, очень важен — вы испытываете эмоции благодаря нейронам, — но контекст и ваш прошлый опыт важны не меньше.

Есть еще один существенный вопрос: вызывают ли некоторые эмоции конкретное поведение? Вероятно, субъективные переживания приводят вас к мысли, что так и есть. *Вы смеетесь, потому что довольны.* Однако не все ученые, изучающие эмоции, согласны с этой идеей. Например, известный психолог Уильям Джеймс утверждает обратное: эмоции — следствие, а не причина поведения. То есть *вы испытываете страх, потому что убегаете при виде лающей собаки.* В любом случае, если бы эмоции всегда управляли действиями, мы могли бы по поведению человека с точностью определить, что он чувствует. Но это не так. Можно злиться, никого не ударив, или так, что никто этого не заметит по внешним проявлениям.

Один из подходов — локализационизм — предполагает, что конкретные эмоции возникают в конкретных областях мозга. Этот подход стали активно обсуждать после появления функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) и исследований пациентов с поражениями различных участков головного мозга. В то же время есть доказательства, опровергающие этот подход. Нейроны, отвечающие за формирование эмоций, могут одновременно активизироваться в различных долях — имеются в виду уже упомянутые интероцептивные сети.

С учетом всех сомнений и различных точек зрения можно сформулировать основной для нейробиологии вопрос:

каким образом мозг создает внутренние представления о внешнем мире, а затем трансформирует их в мысли, эмоции и действия? Как нейроны расшифровывают информацию, представленную другой группой нейронов, чтобы организовать и выразить мысли, эмоции и действия?

Пытаясь развеять часть сомнений, ученый Ральф Адольфс предлагает подход, в рамках которого исследования ведутся в четырех направлениях. 1. Поведенческие биологи наблюдают за животными в дикой природе или в лаборатории, а также за людьми. Главный вопрос: *к какой проблеме или к какому вызову адаптировалась та или иная эмоция?* 2. Психологи опрашивают людей об их осознанных эмоциональных переживаниях и в то же самое время... 3. ...Оценивают эмоциональные реакции организма, такие как сердцебиение или мимика. Ключевой вопрос: *какие алгоритмы помогают решить проблему или справиться с вызовом? Какая комбинация свойств подходит для этого лучше всего?* 4. Нейробиологи изучают функции нейронов в мозге и модели их взаимодействия. Основной вопрос: *какие нейронные механизмы реализуются в мозге, чтобы возникла та или иная эмоция?* С этим комбинированным подходом связана большая проблема: для соотнесения полученных данных с эмоциями каждая дисциплина использует собственный язык, концепции и методы. Так что нам определенно стоит прийти к единому мнению!

Вы — это ваше прошлое?

В головном мозге есть три хорошо дифференцированные и взаимосвязанные области, которые позволяют переходить от мышления к действиям и чувствам. Первая из них — **префронтальная кора** — думает и строит новую

синаптическую связь каждый раз, когда вы узнаете что-то новое. Она также позволяет получить всю информацию из среды и контекста. Начиная чему-то учиться, вы добавляете новые схемы, которые представлены связями в знаменитом сером веществе — разумеется, в трех измерениях. Это материя. Но вы не только получаете новую информацию, но и можете применять, персонализировать и демонстрировать знания. Когда все это происходит, мы говорим, что вы *приобретаете новый опыт*. Он обогащает мозг: все, что вы видите, слышите, пробуете на вкус, к чему прикасаетесь и что воспринимаете обонянием — то есть весь массив данных извне, собранный органами чувств, — посылает в мозг огромное количество сигналов, заставляя целый каскад нейронов реорганизовываться, чтобы обработать каждое событие. Эти реорганизованные нейроны начинают представлять все происходящее и производить различные нейромедиаторы и химические вещества, которые посылают сигналы организму. В этот момент активируется вторая область — **лимбическая система** (или эмоциональный мозг). С учетом нового опыта вы меняете поведение и эмоциями даёте понять телу, что происходит. Обе упомянутые структуры мозга работают сообща. Разум и тело действуют одновременно. Именно в этот момент вы *воплощаете* знания, вкладываете их в свое тело. Однако для того, чтобы разум и тело нейрохимически запомнили этот опыт, вы должны повторять его постоянно. И в таких случаях мы говорим, что **тело знает столько же, сколько и разум**. Вы это почувствуете. Ваши мысли и эмоции совпадают с идеей. Тогда активизируется третья область — **мозжечок**. Это центр памяти. Теперь вы усвоили опыт, больше не нужно о нем думать. Многие исследователи полагают, что изменение требует перехода от мышления к поведению, к ощущениям. То есть вашу сущность определяют мысли, привычное

поведение и *усвоенные* эмоции. Другими словами, для этих ученых вы — это не ваши нынешние желания или намерения, а то, что происходило с вами раньше, ваше прошлое.

Например: вы читаете эту книгу. Получаете информацию, которая частично хранится в «думающей» структуре мозга. Изучая прочитанное повторно, вы начнете думать о фактах и переживаниях. Все, что вы запоминаете, заставляет отдельные нейроны взаимодействовать в течение длительного времени — то есть *нейроны возбуждаются вместе и соединяются друг с другом*. Каждый раз, когда вы запоминаете и повторяете полученную информацию, эти соединения становятся прочнее. Таким образом, биологически это можно описать примерно так: в процессе обучения формируется новая нейронная связь, и она закрепляется, когда вы вспоминаете выученное, — тем больше, чем чаще вы это повторяете.

Однако если настоящее определяется исключительно прошлым, возникает проблема: *как добиться, чтобы поведение выражало актуальные желания, а не повторяло действия прошлого?* Едва начав думать по-новому, вы заставляете мозг приспособиться к оригинальным последовательностям, комбинациям и схемам. Мозг вынужден работать иначе, то есть вы создаете новый разум. Например, когда медитация, молитва или мечты сопровождаются новыми мыслями, вы буквально формируете новый ум. Черда повторений (сколько именно — неизвестно) готовит мозг, в котором возникают новые связи, к реальному опыту. В следующий раз в подобной ситуации у вас уже будут пригодные для использования алгоритмы. Если вы станете укреплять новые связи и перестанете задействовать старые, последние начнут распадаться. Как принято говорить у биологов, что не используешь — то теряешь. Вы создаете схемы — продукт новых мыслей, — прежде чем произойдет определенное событие. Вы производите новое нейрологическое оборудование.

Таким образом вы программируете тело, и оно переживает некое событие до того, как оно возникнет. Получается, тело живет не в настоящем и в прошлом, а в будущем — но основанном на определенной конструкции из прошлого. Тело не может отличить реальную ситуацию от воображаемой. Вы уверены, что некая воображаемая ситуация произойдет — и тело готовится к ней и начинает проживать ее так, будто она уже реализуется. Тогда, вместо того чтобы расстраиваться из-за потенциального стресса, вы можете, отталкиваясь от прошлого опыта, сосредоточиться на новом желаемом опыте, который еще не испытали эмоционально. Как будто вы позволяете себе жить сейчас в этом вероятном новом будущем, пока тело не примет или не поверит в то, что оно испытывает в настоящем те эмоции, которые породит еще не возникшая ситуация. *Запутались?* Прочтите еще раз, и помедленнее.

Работающие нейроны

Мозг — ваш орган перемен. Концепция нейропластичности показала, что мозг модифицируется каждый раз, когда вы узнаете что-то новое или получаете новый опыт. Нейроны реорганизуются и в тот момент, когда вы решаете изменить поведение, чтобы улучшить качество жизни. Вы изменяете мышление и эмоции, и то же самое происходит и с мозгом. Верно и обратное: меняется мозг — меняется мышление и эмоции. По сути, разум — это продукт деятельности мозга в течение жизни. Вы можете заставить мозг работать по-другому: под влиянием мыслей он формирует очень разные модели, последовательности и комбинации, которые, в свою очередь, порождают различные состояния разума. Сорок лет назад, когда научное сообщество

приписывало мозгу лишь ограниченное количество связей, о таком даже подумать было нельзя. Благодаря технологиям сегодня мы знаем, что способны побудить мозг действовать иначе. На самом деле сознание использует мозг и тело, чтобы произвести различные уровни и состояния разума. Другими словами, только когда вы становитесь более осознанными и внимательными, вы можете заметно влиять на свою сущность и контроль над жизнью. В своем знаменитом эксперименте доктор Паскуаль-Леоне разделил людей, никогда не игравших на фортепиано, на две группы. В первой участники одной рукой воспроизводили гаммы и аккорды, упражняясь по два часа на протяжении пяти дней. После этого их мозг изучили с помощью МРТ. Вторую группу попросили *представлять* эти гаммы и аккорды в течение такого же количества времени, не шевеля пальцами и не касаясь клавиш. У этих участников наблюдались те же изменения мозговой деятельности, что и в первой группе. Когда вы находитесь в состоянии повышенной осознанности, то есть внимательны и сосредоточенны, мозг не различает воображение и реальность. С телом, представьте себе, происходит то же самое, что подтверждает их тесную связь. В исследовании доктора Винота Ранганатана одна группа тренировалась с гирей в течение четырех недель по часу в день, и мышечная масса участников увеличилась на 30%. Участники второй группы и пальцем не шевельнули. Они упражнялись столько же по времени, но только в воображении. Безо всякой физической активности прирост мышц составил 22%! То есть мы можем сделать вывод, что тело и мозг способны меняться до переживания реального опыта. В процессе визуализации — мыслей, намерений и медитации — можно достичь физических изменений.

Вы когда-нибудь видели на обочинах дорог знаки «Внимание, дорожные работы»? В голове постоянно происходит

то же самое: «Внимание, нейронные работы». Нейроны трудятся над тем, чтобы ваши мечты, мысли, страхи, привычки, способности, фантазии, воспоминания, радости и т. д. превратились в то, что вы называете «я». Представьте масштаб этих работ — почти сто миллиардов взаимосвязанных нейронов. Даже самая незначительная новая информация преобразит нейронную топографию, а также, пусть и незначительно, вашу сущность. Любые образы, возникающие в сознании, запечатлеваются в мозге. Их следы составляют часть вашей уникальной и неповторимой личности. Вы, несомненно, постоянно *находитесь в разработке*.

В целом я показал вам все, в чем наука сомневается или чего она не знает об эмоциях. Но все-таки кое-что ей известно... *Какими свойствами обладают эмоции?*

Глава 4

Свойства эмоций

На сегодняшний день

Для нейробиологии свойства эмоций — это характеристики, которые вы ищете в мозге, чтобы обнаружить предполагаемые эмоциональные состояния. Эмоции почти всегда рассматриваются как *состояния* человека. Мы можем сказать, например, что вы *счастливы*, потому что любимая футбольная команда выиграла, *грустите* — потому что партнер вас бросил, *испуганы* — потому что на вас лает ротвейлер. Но мы также можем распространить эмоции и на более крупные, чем человек, системы. Можно сказать, что Латинская Америка *опечалена*, потому что не в состоянии справиться с проблемой голода.

Нейробиологов в первую очередь интересует, как в нервной системе реализуется функциональная архитектура эмоций и какие подсказки или данные можно о ней получить. Пока точно неизвестно, в какой именно области мозга это происходит, но определенно *не* во всем мозге. Эмоциональные состояния развивались с течением времени. По этой причине эмоциональность можно определить как *некие функциональные свойства*, которые привели к адаптивной

и эффективной реакции на изменения. Например, чтобы избежать каких-то угроз, вам требовалась серия быстрых скоординированных эмоциональных действий. Большинство специалистов относят *эмоции* к промежуточной зоне между *рефлекторными или инстинктивными действиями* (как когда вас бьют молоточком по колену и нога непроизвольно подпрыгивает) и *действиями, обусловленными познанием* (мыслями). Однако эмоциональная реакция может задействовать и рефлексы, и мышление. Например, в состоянии страха мы готовы бежать (рефлекторное действие), но также можем задуматься, что предпринять. В свойствах эмоций можно выделить *основные элементы*, то есть свойственные всем эмоциональным проявлениям (как кирпичи дома), и дополнительные (как кондиционер в квартире).

Свойства характеризуют конкретное эмоциональное состояние, отличают его от других, а также от поведения, требующего дополнительных размышлений. Некоторые эмоциональные состояния имеют большую валентность (более или менее приятные), чем другие, дольше длятся или играют роль в социальной коммуникации. Свойства можно рассматривать как *шкалы измерения*, в пределах которых варьируются одни и те же эмоции. Из этого можно вывести очень интересную и простую идею — концепцию размерности пространства. В таком пространстве различные эмоциональные состояния или эмоции могут соотноситься между собой как более или менее похожие. Например, ярость и эйфория могут быть очень похожими по силе воздействия, но различаться валентностью. Ключевой вопрос, который ученые должны задать себе, — в том, по каким измерениям оценивать сходство и различия эмоций.

Какими свойствами обладают ЭМОЦИИ

- 1. Интенсивность.** Эмоциональное состояние может проявляться с разной силой, что влияет на поведение. Например, вы боитесь, и решение спрятаться сменяется решением убежать. Можно сказать, что страх усилился. Попробуйте прикинуть, насколько вы сейчас довольны, по шкале от 1 до 10.
- 2. Валентность.** По мнению многих ученых, эта характеристика определяет, как вы оцениваете события по шкале от неприятного или отталкивающего до приятного или очень привлекательного. Все стимулы можно оценить как хорошие или плохие, как позитивные или негативные, как привлекательные или отталкивающие. Например, в целом можно сказать, что депрессия имеет низкую валентность, а счастье — высокую.
- 3. Продолжительность.** Эмоциональное состояние длится некоторое время, в течение которого вы можете усвоить сенсорную информацию из множества источников. Оно составляет от нескольких секунд до нескольких минут. Эмоциональные состояния, которые длятся часами, днями или даже дольше, часто называют настроениями. Это свойство очень важно в мире принятия решений. Существует множество научных и вычислительных моделей, описывающих, как накопление сенсорных доказательств приводит к определенному выбору. Наиболее известна та, что предложил психолог Роджер Рэтклифф: *если вы неподвижно стоите в темном незнакомом переулке,*

слышите все, что происходит вокруг вас, чувствуете все запахи, то вскоре испугаетесь настолько, что спрячетесь или убежите. Эта модель хорошо объясняет многие решения. Если сенсорные данные немногочисленны, например в переулке мало звуков, то, весьма вероятно, вы не сразу захотите убежать. Дело в том, что у вас пока недостаточно данных, полученных от органов чувств. Но все мы разные, у всех разный порог чувствительности. Если он низкий, тогда вы поддадитесь ложной тревоге и решите спастись бегством, даже если никакой опасности нет. Продолжительность эмоциональных состояний можно сравнить с неизбежным распадом радиоактивного элемента: рано или поздно эмоция иссякнет. Ситуация усложняется, когда вы путаете продолжительность с памятью об эмоции. То есть уровень грусти будет во многом зависеть от того, как хорошо вы помните, что такое грусть и что именно вас впервые опечалило в прошлом. Ученым еще предстоит разобраться с этим вопросом. Тем не менее исследования пациентов с амнезией, которые проводились командой Дэниела Транела, показали: длительность эмоции зависит не только от памяти о ней. Существует и внутренняя длительность эмоции, влияющая на усвоение сенсорной информации в течение определенного периода времени и, следовательно, на мысли, поведение и другие эмоции. Непостоянство вещей. Непостоянство эмоций.

- 4. Универсальность.** В отношении определенных стимулов и поведения эмоции могут обобщаться, и во многом это зависит от обучения. То есть многие стимулы связываются с определенным эмоциональным состоянием, которое порождает различные модели поведения в зависимости от контекста. Например, каждый

раз, когда вы ждете автобуса, но он проходит мимо остановки (стимул), вы сердитесь (эмоции) и ругаетесь вслух (одна модель поведения). Но если то же самое случится с вами в отпуске по пути на пляж (другой контекст, но один и тот же стимул), вы глубоко вздохнете и посмеетесь (другая модель поведения). Универсальность — наименее изученное свойство, однако для его объяснения ученые используют «эффект контекста». Существует мало стимулов, сенсорные свойства которых всегда вызывают одни и те же эмоции. Но они могут изменяться контекстом. А так называемый эффект контекста осложняется тем, что включается сознание (то, о чем вы думаете при возникновении стимула) и прошлый опыт взаимодействия с раздражителем в конкретном контексте.

Продолжительность и универсальность лежат в основе гибкости различных эмоциональных состояний.

5. **Интегральность.** Наряду с универсальностью это наиболее обширная характеристика эмоционального состояния, которая активизирует сложную сеть взаимосвязанных последствий в теле и мозге. Когда вы что-либо *чувствуете*, задействуется весь организм, ткани и органы могут функционировать иначе. Мы уже убедились в этом на примере включения и выключения генов. Эмоции влияют не только на мысли и поведение, но и на эндокринную систему и вегетативные реакции (артериальное давление, пищеварительные функции, продукцию гормонов и т. д.). Вполне вероятно, что такая глобальная вовлеченность организма в эмоциональные состояния связана с испытаниями, которые человеку пришлось пройти как виду. Чтобы организм адаптировался к меняющимся условиям и работал исправно, требуется

поразительная координация всех систем. Как этого добиваются нейроны, до сих пор неясно. Именно эту тайну, хотя бы частично, придется раскрыть, если мы хотим создавать “эмоциональных” роботов.

- 6. Автоматизм.** В научном мире неоднократно обсуждалось, что процесс познания определяется двумя очень разными характеристиками, которые лауреат Нобелевской премии Даниэль Канеман очень точно назвал быстрым и медленным мышлением. Эти системы действуют одновременно. Первая — более автоматическая: эвристическая, быстрая, не требующая усилий, неосознанная, имплицитная, интуитивная и работает в параллельном режиме. Вторая — более контролируемая: систематичная, медленная, требующая усилий, осознанная, рациональная, эксплицитная, аналитическая и работает в последовательном режиме. Первую систему некоторые исследователи рассматривают и даже идентифицируют как эмоциональную.

Эмоциональным состояниям присущ определенный автоматизм — как и рефлексам, хотя и в меньшей степени. Чтобы при определенных обстоятельствах эмоция не закрепилась как автоматическая реакция, нам приходится напрягаться — например, удерживаться от смеха, когда шеф ведет себя нелепо на скучном совещании. Автоматизм эмоций можно рассматривать как выключатель, когда реакция на определенную ситуацию должна оказаться в приоритете. Если прямо на вас несется грузовик, вы не размышляете, остановится он или нет, а мигом отбегаете в сторону. В управлении поведением эмоции опережают сознательные решения, поэтому для регулирования первых нужны усилия — уникальная для человека способность, которую мы рассмотрим далее.

7. Коммуникативность. Имея приоритет над сознательными решениями (мыслями) в управлении поведением, эмоциональные состояния заранее приспособлены к тому, чтобы служить социальной коммуникации. То есть они дают четкие сигналы, позволяющие предугадать поведение другого животного или человека. Это касается не только представителей одного вида, но и отношений «хищник — жертва». Одно и то же эмоциональное состояние может играть важную роль в одной коммуникативной ситуации и никак не проявляться в другой. Гнев на родителей может быть вызван несогласием с решением, которое они приняли за вас. Однако злость в отношении коллег может подпитываться желанием навредить им. Чтобы определить роль или характер эмоций в общении, как правило исследуют мимику.

УПРАЖНЕНИЕ. Мир начинается с улыбки

Закройте глаза... Улыбнитесь. Отметьте, что вы чувствуете.

Эмоции и обучение

Еще одно свойство эмоций — способность влиять на вас при обучении. Обучение — динамичный процесс, который зависит от контекста и социальных факторов. Во время обучения эмоции становятся частью того, как, что, когда и почему вы думаете, запоминаете и учите. В последние годы ученые доказали, что эмоции и когнитивные процессы поддерживаются полностью взаимозависимыми нейронными

процессами. И те и другие необходимы для обучения. Без эмоций вы не можете сохранять воспоминания, принимать важные решения или делать сложные умозаключения. Поскольку мозг требует больших метаболических затрат, эволюционно нет смысла тратить столько энергии и кислорода на размышления о неважных для нас вещах.

Таким образом, энергия позволяет *интенсивно* думать только о том, что имеет для вас значение и интересно. Спросите себя, когда и как вы можете учиться с пользой, а не зубрить концепции и алгоритмы. Вы также можете поразмышлять о том, как технологии, культура и социальные связи формируют обучение и как понимать и продуктивнее использовать эмоции. В сфере обучения выделяют социальные эмоции, такие как любовь, которые подталкивают, например, к сближению с другим человеком, к рождению детей и заботе о них. Поскольку мозг пластичен, новое может вызывать любопытство или восхищение, побуждающее подражать достоинствам других. Эти интеллектуальные, социальные и сложные эмоции становятся частью нашего поведения и психических реакций на самые разные ситуации и идеи. Как мы уже видели, эти реакции могут влиять на тело, повышая частоту сердечных сокращений, и на мышление. Возможность испытывать эмоции позволяет формировать моральные принципы и социальное «я», подражать тем, кого вы уважаете, помогать нуждающимся или наказывать тех, кто, по вашему мнению, этого заслуживает. Эти сложные эмоции также лежат в основе творческого подхода и решений, которые вы принимаете. Сегодня эффективность в жизни подразумевает не только физическое выживание, но и социальные связи и интеллектуальное развитие. Интерес, вдохновение, восхищение и сострадание связаны с мнением о мире в данный момент, пропущенным через прошлый опыт и воображаемое будущее. Эти эмоции,

как и мысли, развиваются при освоении жизненных навыков за счет зрелости и опыта. В обучении мы можем рассматривать эмоции и мысли как навыки, которые всегда можно улучшить и оптимизировать.

Принятие решений и эмоции

Еще одно ключевое свойство эмоций — их роль в принятии решений. Недавние исследования в области поведения и нейробиологии позволили предположить: действия, основанные на логических, почти математически решениях, как правило невыполнимы. Необходимые для этого вычислительные ресурсы мозга превосходят сложность любой ситуации. Вот почему они используют так называемый эвристический подход для принятия решений, касающихся лично вас, влияния окружающей среды, а также культурных и социальных взаимодействий. С позиции вычислительного и эвристического подхода эмоции часто классифицируют как алгоритмы выживания. Предполагается, что в решении конкретных проблем задействуются различные категории эмоций (страх, отвращение, гнев и т. д.).

Мы бессознательно следуем эвристическому подходу, чтобы переосмыслить задачу или проблему и преобразовать ее в более простую, а значит, решить быстро и почти автоматически. Это своего рода ментальный трюк. Его отлично иллюстрирует эксперимент, который провела в Германии в конце 1980-х годов группа ученых под руководством Фрица Штрака. Молодым людям задавали два вопроса: «Чувствуете ли вы себя сейчас счастливыми? Сколько свиданий у вас было в прошлом месяце?» Исследователи хотели выяснить, есть ли между ответами какая-то корреляция, то есть связь. Результаты были отрицательными. Ответы на оба

вопроса, казалось, никак не зависели друг от друга. Однако стоило изменить очередность вопросов («Сколько свиданий у вас было за последний месяц? Чувствуете ли вы себя сейчас счастливыми?») и адресовать их другой группе молодых людей, обнаружилась значительная корреляция. Участники опроса, назвавшие количество свиданий, близкое к нулю, были настроены пессимистично и в оценке своего уровня счастья. Если участникам первой группы пришлось раздумывать над тем, чувствуют ли они себя счастливыми, то молодые люди из второй группы бессознательно пошли по простому пути, связав легкий вопрос о свиданиях с последующим, более сложным. Таким образом, они говорили об определенном типе счастья — связанном с удачливостью в любви. То есть эмоции, вызванные размышлениями о свиданиях, напрямую повлияли на вопрос об уровне счастья. Это исследование не уникально. Подобные результаты ученые получили, когда опрашивали людей об их материальном положении или семейных отношениях в связке с оценкой счастья.

Команда Эдварда Сондерса представила еще один классический пример эвристических решений. Во время выборов вы тщательно анализируете различные вопросы (экология, гендерная политика, экономика, антикоррупционные предложения и т. д.) и в результате выбираете одно из четырех действий: воздержаться, не заполнять бюллетень, испортить бюллетень или проголосовать. Выбрать кандидата — очень сложная задача. Я бы даже сказал, настолько сложная, что никто с ней не справляется. Эвристическим решением, скорее всего, будет спросить себя, пусть даже подсознательно: *в какой партии больше всего симпатичных мне политиков? Здесь фраза «симпатичные мне» связана с одной или несколькими эмоциями.* Сложная проблема, за кого голосовать, упрощается до шкалы оценок, которая

может быть выражена от 0 (мне никто не симпатичен) до 10 (мне все симпатичны) и будет зависеть только от субъективных впечатлений. Тем не менее этот упрощенный вопрос связан с первым: за кого голосовать. Вы облегчаете себе задачу, подменяя более сложный вопрос простым. Другими словами, выбранный в результате эвристического процесса (в данном случае — одна из политических партий) ответ вы переносите обратно в мир осознанных размышлений, и он встает в конце исходного вопроса как ни в чем не бывало. И вы этого даже не замечаете!

Этот эвристический процесс позволяет быстро и легко ответить на сложный вопрос. Таким образом, мозг не тратит время и ресурсы на поиск наиболее точного решения. Эти трюки — меньшее зло в тех случаях, когда невозможно разобраться с каждой проблемой с помощью рационального мышления. Очевидно, что последствия эвристических процессов не всегда положительны.

С точки зрения нейробиологии при адаптивном эвристическом подходе задействуются различные механизмы. От реакций, основанных на привычках (мы садимся обедать в определенное время, не задумываясь, хотим ли есть), до реакций, ориентированных на достижение цели (здесь процесс гораздо сложнее). Связь эмоций и принятия решений изучалась в различных контекстах. В большинстве экспериментов участники находились в определенных эмоциональных состояниях, больше похожих на настроения, то есть относительно продолжительных и с четкой валентностью (приятных или неприятных). Последнее может со временем привести к необъективности решений. Например, людям свойственны предубеждения при принятии решений, связанных с риском, и на эти предубеждения сильно влияет настроение. Некоторые люди более оптимистичны, другие более пессимистичны, и это отражается на ожиданиях от решений.

В этой и предыдущей главах мы рассмотрели, что наука знает и чего не знает о эмоциях. Вы можете не осознавать этого, но, чтобы знать то, что вы знаете, и чувствовать то, что вы чувствуете, вы используете понятия и категории. Вы обозначаете словами не только вещи, но и эмоции. Мне часто задают вопрос: *можно ли чувствовать то, что невозможно выразить словом?*

УПРАЖНЕНИЕ. Тест на определение эмоционального типа

(Адаптация варианта Ричарда Дэвидсона и Шарон Бегли)

Эмоциональный тип обуславливают шесть критериев. Этот набор отражает результаты исследований в области современной нейронауки. Проще говоря, он показывает взаимосвязь между префронтальной корой и лимбической системой. Мозг каждого из нас, очевидно, устроен по-своему. Мы по-разному реагируем и отвечаем на привычные события и ситуации. Вот эти критерии: 1) устойчивость (насколько быстро вы восстанавливаетесь после неблагоприятных обстоятельств); 2) прогнозирование будущего (как долго вы сохраняете положительные эмоции); 3) социальная интуиция (насколько вы наблюдательны и как хорошо замечаете социальные сигналы от окружающих вас людей); 4) самосознание (насколько вы способны воспринимать собственные физические ощущения, отражающие эмоции); 5) чувствительность к ситуации (насколько хорошо вы регулируете эмоциональные реакции с учетом контекста); 6) внимательность (насколько вы сосредоточены).

Отметьте, верны или неверны для вас утверждения ниже.

Устойчивость

1. После небольшого спора с супругом или близким другом я плохо себя чувствую в течение нескольких часов или более. *Спор в стиле: «Нет, это твоя очередь мыть посуду».*
2. Если другой водитель использует обочину дороги, чтобы объехать меня в пробке, я обычно отношусь к этому спокойно и не сержусь.

3. Когда я переживал глубокое горе, например смерть близкого мне человека, это мешало мне нормально функционировать в течение нескольких месяцев.
4. Допустив на работе ошибку и получив за нее выговор, я воспринимаю это как возможность чему-то научиться.
5. Если в новом для меня ресторане обслуживание и еда не оправдывают ожиданий, весь вечер испорчен.
6. Если я застреваю в пробке из-за аварии впереди и наконец-то выезжаю из нее, в глубине души по-прежнему страдаю.
7. Если в моем доме ломается бойлер и я остаюсь без горячей воды, это не слишком влияет на мое настроение, ведь я знаю, что вызову мастера и тот все починит.
8. Если я знакомлюсь с кем-то, кто мне нравится, и приглашаю его на свидание, а он отказывается, у меня портится настроение на несколько часов или даже дней.
9. Если я претендую на важную профессиональную награду (или повышение), а в итоге отдают ее кому-то другому, менее квалифицированному по моему мнению, обычно я быстро с этим смиряюсь.
10. На вечеринке я знакомлюсь с новым интересным человеком, и, когда он спрашивает меня о себе, я теряюсь и не могу придумать хороший ответ. Позже я часами или даже днями проигрываю в голове этот разговор, думая о том, что надо было сказать.

Вопросы охватывают широкий спектр проблем, от мелких (например, вопрос 5) до более глубоких предметов (вопрос 3). Это сделано намеренно. Исследования показали, что способность восстанавливаться после умеренно неприятных ощущений, вызванных тревожной картинкой или слабым электрическим разрядом, надежно предсказывает,

насколько хорошо человек справляется с трудностями в реальной жизни и особенно — насколько быстро от них оправляется. Иначе говоря, устойчивость в мелочах — отличный показатель стабильности в более серьезных ситуациях. Такие люди быстрее восстанавливаются не только после мелких неприятностей, но и после крупных происшествий. И наоборот, если мелочи парализуют и заставляют заикливаться, то и серьезные невзгоды вызывают длительное угнетенное состояние.

Рядом с утверждениями 1, 3, 5, 6, 8 и 10 каждая пометка «верно» оценивается в 1 балл, а «неверно» — в 0 баллов. Рядом с утверждениями 2, 4, 7 и 9 каждая пометка «верно» дает вам 0 баллов, а «неверно» — 1 балл. Если в сумме получается 7 баллов и больше, вы восстанавливаетесь медленнее по сравнению со средним показателем. Если у вас меньше 3 баллов, вы восстанавливаетесь быстро, то есть у вас высокая устойчивость!

Прогнозирование будущего

1. Когда меня приглашают познакомиться с новыми людьми, я вижу в них своих будущих друзей, не воспринимаю это как труд или социальные обязательства.
2. Когда мне приходится оценивать коллегу, я больше концентрируюсь на том, что ему следует улучшить, а не на его достижениях в целом.
3. Я верю, что следующие десять лет моей жизни будут лучше, чем предыдущие.
4. Когда я сталкиваюсь с возможностью переезда в новый город (перехода на новую работу), я воспринимаю ее со страхом, как шаг в неизвестность.
5. Когда утром со мной происходит что-то позитивное, но неожиданное, например увлекательная беседа

- с незнакомым человеком, хорошее настроение от этого события пропадает в считанные минуты.
6. Когда я иду на вечеринку и с самого начала хорошо провожу время, позитивные ощущения обычно сохраняются на весь вечер.
 7. Я быстро начинаю скучать при виде красивых пейзажей, например заката.
 8. Когда я просыпаюсь утром, я могу думать о приятных занятиях, которые мне предстоят, и это поддерживает меня в хорошем настроении в течение всего дня.
 9. В музее или на концерте первые несколько минут я получаю удовольствие, но это длится недолго.
 10. В напряженные, суматошные дни я часто чувствую, что могу посещать одно мероприятие за другим, не уставая.

Рядом с утверждениями 1, 3, 6, 8 и 10 каждая пометка «верно» оценивается в 1 балл, «неверно» — в 0 баллов. Рядом с утверждениями 2, 4, 5, 7 и 9 каждая пометка «верно» дает вам 0 баллов, а «неверно» — 1 балл. Чем выше итоговая сумма, тем более позитивно вы настроены. Это означает, что вы можете поддерживать положительные эмоции в течение более длительного времени. Если результат 7 баллов и больше, вы скорее позитивный человек. Если сумма меньше 3 баллов, вы склонны к негативизму, то есть можете хорошо проводить время и испытывать приятные эмоции, но сохраняются они ненадолго.

Социальная интуиция

1. При общении с окружающими я обычно замечаю небольшие социальные сигналы, отражающие эмоции, такие как дискомфорт или гнев, прежде чем люди сами их распознают.

2. Я часто наблюдаю за мимикой и языком тела других людей.
3. Для меня нет разницы между разговором с человеком по телефону или лицом к лицу, так как обычно я не получаю дополнительной информации при личном общении.
4. Я часто считаю, что знаю об истинных чувствах людей больше, чем они сами.
5. Я обычно удивляюсь, когда человек, с которым я разговариваю, сердится из-за какой-то моей фразы без видимой причины.
6. В ресторане я предпочитаю сидеть рядом с собеседником, чтобы не видеть его лица целиком.
7. Я обычно реагирую на дискомфорт или тревогу другого человека интуитивно, а не потому, что это обсуждалось.
8. Когда я нахожусь в общественном месте и у меня есть свободное время, я люблю наблюдать за окружающими меня людьми.
9. Мне некомфортно, когда человек, которого я едва знаю, смотрит мне прямо в глаза во время разговора.
10. Я могу определить, когда что-то беспокоит другого человека, просто взглянув на него.

Каждая пометка «верно» рядом с утверждениями 1, 2, 4, 7, 8 и 10 принесет вам 1 балл, а «неверно» — 0 баллов. Рядом с утверждениями 3, 5, 6 и 9 каждый ответ «верно» оценивается в 0 баллов, а «неверно» — в 1 балл. Чем больше сумма (8 и более), тем лучше развита социальная интуиция. Если итоговый балл составляет 3 или меньше, у вас низкий уровень социальной интуиции.

Самоосознание

1. Очень часто, когда кто-то интересуется, почему я злюсь или грущу, я отвечаю (или думаю): «Но я не злюсь и не грущу».
2. Когда кто-то из моих близких спрашивает меня, почему я плохо или грубо обошелся с кем-то, я обычно не соглашаюсь с тем, что мое обращение было плохим или грубым.
3. Часто — чаще, чем пару раз в месяц, — я замечаю, что уащается пульс, и я понятия не имею почему.
4. Когда я вижу, что кому-то больно, я чувствую эту боль и эмоционально, и физически.
5. Обычно я уверен в своих чувствах, поэтому могу выразить эмоции словами.
6. Иногда я замечаю неприятные ощущения и боль и не знаю, откуда они берутся.
7. Мне нравится расслабляться в тишине, чтобы почувствовать, что происходит внутри меня.
8. Мне кажется, что я часто прислушиваюсь к своему телу и чувствую себя в нем комфортно и уютно.
9. Я ориентируюсь в основном на внешний мир и редко обращаю внимание на то, что происходит с моим телом.
10. Когда я занимаюсь спортом, я обращаю внимание на все изменения, происходящие в теле.

За каждую пометку «верно» рядом с утверждениями 4, 5, 7, 8 и 10 добавьте по 1 баллу, а за «неверно» — 0 баллов. Каждая пометка «неверно» рядом с утверждениями 1, 2, 3, 6 и 9 принесет вам по 1 баллу, а «верно» — 0 баллов. Суммарный результат в 8 баллов и выше означает высокую степень самоосознания. Оценка менее 3 баллов соответствует низкой степени самоосознания.

Чувствительность к ситуации

1. Близкие люди говорят, что я тонко чувствую эмоции других.
2. Иногда мне говорят, что я веду себя в обществе неподобающим образом, что меня удивляет.
3. У меня были проблемы на работе или с друзьями из-за того, что я могу держаться излишне дружелюбно с начальством или слишком жизнерадостно, когда мои друзья расстроены.
4. Когда я разговариваю с другими людьми, они иногда отходят назад, чтобы увеличить дистанцию между нами.
5. Я часто обнаруживаю, что подвергаю цензуре свои слова, поскольку они могут оказаться неуместными в данной ситуации (например, прежде чем ответить на «Солнышко, эти джинсы тебя полнят»).
6. Когда я нахожусь в общественном месте, например в ресторане, я особенно внимательно слежу за тем, насколько громко я говорю.
7. Когда я нахожусь на публике, меня часто просят не упоминать имена людей, которые могут находиться поблизости.
8. Я всегда узнаю место, где бывал раньше, даже если это, например, шоссе, по которому я проезжал много лет назад.
9. Я замечаю, когда кто-то ведет себя неправильно, например спустя рукава относится к работе.
10. Близкие говорят, что я демонстрирую хорошие манеры с незнакомыми людьми и в новых ситуациях.

Добавьте по 1 баллу за каждое «верно» рядом с утверждениями 1, 5, 6, 8, 9 и 10 и по 0 баллов за каждое «неверно».

Каждое «верно» рядом с утверждениями 2, 3, 4 и 7 даст вам 0 баллов, а «неверно» — по 1 баллу. Если в сумме получилось меньше 3, то вы плохо оцениваете контекст, в то время как результат в 8 баллов и выше указывает на то, что вы от-лично его считываете.

Внимательность

1. Я могу сосредоточиться в шумной обстановке.
2. В ситуации, перегруженной событиями и сенсорной стимуляцией, например на вечеринке или в толпе в аэропорту, я могу не потеряться в череде мыслей о конкретных вещах, которые я вижу.
3. Мне достаточно просто удерживать свое внимание на одной конкретной задаче.
4. Если я пытаюсь работать дома, звук телевизора или громкие разговоры отвлекают меня.
5. Если я сижу в тишине, даже совсем недолго, в моем сознании возникает фонтан мыслей и я обнаруживаю, что следую сразу за несколькими цепями рассуждений, часто не зная, с чего каждая из них началась.
6. Если меня отвлекает какое-то неожиданное событие, я могу вернуть свое внимание к тому, чем занимаюсь.
7. В периоды относительной тишины, например когда я сижу в поезде или автобусе или стою в очереди в магазине, я думаю о множестве вещей, происходящих вокруг меня.
8. При работе над важным проектом, который требует полного внимания, я стараюсь найти для работы самое тихое место.
9. Мое внимание обычно захватывают стимулы и события контекста, и мне трудно отключиться, когда это происходит.

10. Мне легко разговаривать с другим человеком в людской обстановке, например на коктейльной вечеринке или в офисе.

Рядом с утверждениями 1, 2, 3, 6, 7 и 10 каждая пометка «верно» оценивается в 1 балл, а «неверно» — в 0 баллов. За каждое «верно» рядом с утверждениями 4, 5, 8 и 9 вы получаете 0 баллов, а за «неверно» — по 1 баллу. Суммарная оценка в 8 баллов означает, что вы способны сохранять высокую концентрацию и внимание. Если у вас 3 балла и меньше, вы склонны быстро терять внимание.

Глава 5

Концепции и категории

*Мы должны развивать эмоции так же,
как и свой интеллект.*

Джим Рон

Придумайте слово

Нужно ли вам слово, описывающее эмоцию, чтобы почувствовать ее? Я надеюсь, что по мере чтения этой книги вы усвоите некоторые идеи. В первую очередь — что многие представления о сути эмоций ошибочны. Невозможно читать эмоции других людей по их лицам и никогда не ошибаться. Да, счастье обычно заставляет улыбаться, а злость — хмуриться. Но чувства необязательно сопровождаются определенными жестами или мимикой. Неверно и утверждение, что эмоции — то, что с вами происходит. Эмоции — то, что мозг конструирует, создает, и скоро я объясню как. Любой мозг развивается, чтобы регулировать работу систем и органов тела. Но каждый мозг сам решает, как и куда вкладывать ресурсы. Мозг постоянно регулирует

и прогнозирует, какие ощущения будут исходить от вашего тела и сколько энергии на них уйдет.

Для придания смысла внутренней информации вы используете *концепции с названиями эмоций*, откуда возникает их интенсивность. Концепции отражают ваши знания об эмоциях, не столько описания, сколько знания мозга и ощущения, которые влечет за собой это знание. Так, готовя еду, вы многое делаете автоматически благодаря мозгу — вам не нужно называть и осознавать свои навыки. Когда вы понимаете концепцию, связанную с эмоцией, вы можете почувствовать эту эмоцию, например, ощущая печаль, вы говорите, что вам грустно. Но на Таити. Например, не существует концепции грусти. Наиболее близкое понятие переводится так: усталость, которую ты чувствуешь, когда болеешь гриппом. Похоже, именно это ощущают таитяне в ситуациях, в которых вы испытываете то, что именуется грустью. Вы усваиваете эти понятия в раннем возрасте, чаще всего благодаря родителям. Однако то, что вам называли эмоциями, не означает, что вы научились их испытывать. В раннем детстве вы чувствовали раздражение, или удовольствие, или спокойствие. Помните интероцепцию? Мозг способен иначе комбинировать прошлый опыт, создавая новые представления, переживать что-то новое, чего вы никогда раньше не видели, не слышали и не чувствовали. Например, вы можете ощутить *schadenfreude* — это немецкое слово означает чувство радости, вызванное страданием или несчастьем другого, — не зная такого понятия. Однако мозгу придется потрудиться, чтобы построить такую концепцию. Чтобы описать подобное чувство, потребуется много времени. Но если вы знаете это слово и часто его слышите, чувство становится автоматическим, как при готовке.

С другой стороны, изучать новые названия эмоций полезно, потому что это позволяет вам осознавать, а значит,

и лучше контролировать то, что вы чувствуете. Например, вы можете научиться различать дискомфорт и дистресс. Понимая, как конструируются эмоции, вы лучше их контролируете. Удивительно, но мозг использует прошлое для построения настоящего, и вы можете вкладывать энергию в создание нового опыта в настоящем, которое затем вырастет в будущее. Когда вы приобретаете опыт в настоящем, с практикой этот процесс станет автоматическим, так что мозг начинает строить будущее почти без усилий.

Концепции

Семена эмоций высеваются в основном в детстве. Например, вы слышите, как мама снова и снова повторяет «сердитый» в самых разных ситуациях. В действительности слово «сердитый» содержит совокупность разнообразных моментов, объединенных в единую **концепцию**: «сердиться». Это слово приглашает вас невольно заглянуть внутрь себя, чтобы найти общие черты, которые объединяют эти моменты, даже если сходство существует только в воображении. Как только *концепция* закрепляется в вашей концептуальной системе, вы можете *конструировать* или *создавать* моменты «сердитости» при наличии очень разной сенсорной информации. Если во время этой классификации вы сосредоточены на себе, то конструируете момент сердитости. Если внимание сосредоточено на другом человеке, вы конструируете восприятие сердитости. Но что такое концептуальная система? Это организованный набор определений, символов и других инструментов мышления, как математика, способ написания музыки, формальная логика. Другими словами, мы можем изучать эмоции как концептуальную систему!

Мы уже видели, что мозг может изменять себя сам в зависимости от социальной и физической среды. Окружающие поддерживают эту среду своими концепциями и помогают вам жить в ней, передавая концепции из своего мозга в ваш. Позже вы будете передавать — или уже передаете — их следующему поколению. Например, в природе радуга состоит не из цветных полос, а из непрерывного спектра света в диапазоне от 400 до 750 нанометров. Однако мы с вами видим полосы цвета, потому что у нас есть такие ментальные концепции, как *красный*, *синий*, *фиолетовый*. Мозг автоматически использует их для группировки волн в определенных диапазонах спектра, чтобы классифицировать их как один цвет. Мозг сокращает вариации в каждой цветовой категории и увеличивает различия между категориями, в результате чего вы видите полосы разного цвета. Именно поэтому мы можем определить концептуализацию как процесс, с помощью которого вы придаете смысл ощущениям своего тела и внешнего мира. И делаете вы это с учетом своего предыдущего опыта и в определенном контексте. С этой точки зрения термины, которые вы используете для описания эмоций, устанавливают абстрактные категории того, что вы испытываете и как это выражаете. Эти слова — *суть*, отражающая позицию, которая помогает вам установить *взаимосвязь* между эмоциями, поведением и частую даже корреляцию с мимикой. В этом смысле, как мы уже видели и убедимся далее, контекст имеет решающее значение, поскольку 50% слов, которые вы слышите, нельзя понять вне его (то есть когда они представлены изолированно). Однако с концепциями мозг учится классифицировать, за миллисекунды конструируя фонемы — единицы звучащей речи — среди всех возможных вариантов шумной информации, и позволяет вам общаться с другими людьми.

Все, что вы воспринимаете вокруг себя, представлено концепциями в мозге. Без них мир был бы для вас постоянным изменяющимся шумом. Вы были бы слепы и не могли бы учиться на своем опыте. Как бы странно и контринтуитивно это ни звучало, все, с чем вы могли столкнуться, было бы похоже на все остальное, с чем вы могли столкнуться.

Представьте себе, что вся сенсорная информация, которую вы получаете, похожа на огромную, постоянно меняющуюся головоломку, которую мозг должен расшифровать. Предметы, которые вы видите, звуки, которые вы слышите, запахи и вкусы, которые чувствуете, вещи, до которых дотрагиваетесь, и все другие ощущения, которые испытываете, такие как боль или дискомфорт, подают непрерывные, неоднозначные и очень изменчивые сенсорные сигналы в мозге. На самом деле, как я уже говорил, мозг делает прогнозы еще до поступления всей этой информации. Она затем дополняет недостающие детали и при возможности ищет закономерности. Только таким образом вы можете ощущать мир предметов, людей, музыки и событий, а не шумную путаницу, которая на самом деле существует за пределами вашего тела.

Для достижения цели мозг использует концепции, которые позволяют вам понять смысл всех этих сигналов, создавая для вас объяснение того, откуда они исходят, каково их отношение к миру и как на них реагировать. Восприятие настолько яркое и непосредственное, что вы верите, будто воспринимаете мир таким, каков он есть, хотя на самом деле воспринимаете его в соответствии со своими конструкциями. То есть многое из того, что вы распознаете как окружающую действительность, зарождается в голове. Это происходит, когда вы классифицируете, опираясь на концепции, и выходите за рамки имеющейся информации.

Категории

Философы и ученые определяют категорию как совокупность объектов, событий или действий, которые объединяются как эквивалентные или похожие для определенной цели. *Концепции* — ментальные репрезентации таких категорий. Традиционно считается, что *категории* существуют в мире, в то время как концепции — только в вашем сознании. Концепции представлены в мозге как лучший пример своей категории. Они называются прототипами. Например, у прототипичной птицы есть перья и крылья, и она может летать. Однако не все птицы обладают этими характеристиками, например страус не летает. Допустимо, чтобы у прототипа были варианты, но не слишком много. Оса — не птица, хотя у нее есть крылья и она летает. С этой точки зрения, когда вы осваиваете категории, мозг предположительно представляет концепцию с помощью одного прототипа.

Скорее всего, вам не составляет труда описать прототипические свойства той или иной эмоции. Если вы спросите большинство жителей Запада о характерных признаках *грусти*, вам наверняка ответят: «Хмурый вид, сгорбленная поза, плач, уныние, монотонная речь, чувство усталости или бессилия». Это не значит, что в конкретный момент будут присутствовать все эти характеристики. Такой набор свойств соответствует типичному описанию. Это доказывает, что прототипы могут быть хорошей моделью для концепций эмоций. Однако, когда мы используем научные инструменты для описания различных моментов грусти, редко приводим такие описания, как хмурый вид или сгорбленная поза. Кажется, что все знают прототип, но он необязательно соответствует реальности. По этой причине мы можем сказать, что мозг сохраняет множество образов собак, машин,

эмоций или чего угодно другого и устанавливает сходство между ними в любой момент времени в соответствии с их назначением в конкретной ситуации — будь то автомобиль, поезд или ковер-самолет. Эти концепции, основанные на ваших целях, гибко адаптируются к любым обстоятельствам. В таких условиях они не фиксированы, а крайне изменчивы и зависят от контекста, поскольку при разных вариантах развития событий цели могут меняться.

Классифицируя с помощью мозга, вы не ищете сходства, а создаете их. Когда мозгу нужна концепция, он строит ее тут же, смешивая и сопоставляя множество моментов из вашего прошлого опыта, чтобы найти те, которые ближе всего подходят для цели в данной ситуации.

Согласно этому подходу получается, что концепции, которые вы используете для описания своих эмоций, зависят от целей. Например, моменты счастья очень разнообразны: вы можете улыбаться, рыдать, «давать пять», прыгать или даже замирать от радости. Вы широко распахиваете или, наоборот, прикрываете глаза, дыхание ускоряется или замедляется. Порой кажется, что сердце вырывается из груди, а иногда, наоборот, замирает. Другими словами, этот набор переживаний и восприятий включает в себя различные действия и внутренние изменения в теле, вызывающие всевозможные ощущения, а также различные звуки, запахи и то, что вы видите. Для вас в этот конкретный момент все эти физические изменения направлены на достижение какой-то цели. Возможно, это желание принятия, стремление почувствовать удовольствие, найти смысл или реализовать амбиции. Ваша концепция «счастья» в данный момент сосредоточена на этой цели, чему способствует весь прошлый опыт.

Представьте себе, например, что вы ярый футбольный фанат, ваша команда вышла в финал важного турнира и вы на стадионе ждете ее выхода на поле. Пока вы смотрите

на туннель, откуда должны появиться игроки, мозг совершает тысячи предсказаний за миллисекунды на основе ваших концепций так, что вы этого даже не замечаете. В конце концов, существует множество различных эмоций, которые вы можете испытывать в этой ситуации. *Радость* от того, что команда выходит на поле с решимостью бороться; *страх*, что она плохо сыграет; *беспокойство*, что любимый игрок не появится в стартовом составе; *предвкушение* реакции трибун; *злость* из-за тактической схемы, которая вас не устраивает, и т. д. Вы также можете находиться в безэмоциональном состоянии и просто чувствовать *усталость* от всего процесса входа на стадион с его длинными очередями и вечными лестницами или даже ощущать некоторый дискомфорт в горле, потому что простудились. Мозг производит лавину прогнозов и придает смысл вашим ощущениям, основываясь на прошлом опыте посещения футбольных стадионов, просмотра финалов, перенесенных простуд и всех связанных с этими событиями ситуаций. Мозг взвешивает все эти прогнозы на основе вероятностей, которые будут соревноваться за то, чтобы объяснить, что именно вызывает у вас все эти ощущения, а затем определяет, что вы воспринимаете, как будете действовать и что почувствуете в данной ситуации. Наконец, наиболее вероятный прогноз воплотится в вашем восприятии. Например, это будет *радость* при виде команды, выходящей играть в финале.

Короче говоря, мозг строит концептуальную систему по мере своего развития в течение первого года жизни. Эта система отвечает за здоровье *концепций*, которые вы используете сегодня для описания своего опыта и для восприятия эмоций. Младенец рождается не с эмоциями, а со способностью понимать и изучать закономерности — этот процесс известен как *статистическое обучение*. При рождении вы сталкиваетесь с огромным количеством шумов и сигналов

внешнего и внутреннего мира. Этот сенсорный источник информации не случаен, он обладает определенными структурами и закономерностями. Маленький мозг начинает вычислять вероятности того, какие звуки, запахи, прикосновения, вкусы и ощущения сочетаются друг с другом, а какие нет. С невероятной скоростью он учится сортировать это море ощущений на модели. Когда концептуальная система создана, вам не нужно присваивать эмоции название, чтобы выстроить момент ее проявления. Вы можете чувствовать и воспринимать ее, даже не умея называть. В примере с *schadenfreude* вы, говорящие по-русски, или те, чей родной язык — английский или испанский, можете *ощутить* определенное ликование или радость, видя, как другой человек страдает или испытывает трудности. Хотя у нас и нет слова для обозначения этой эмоции, вы способны ее почувствовать.

Таким образом, вам нужно не слово, вам нужна концепция. Для этого концептуальная система мозга производит концептуальное смешение. Она объединяет существующие концепции для создания новой концепции эмоций. Концептуальное смешение — это очень мощный инструмент мозга, но менее эффективный, чем слово. То есть эффективнее сказать, что я ел вчера на ужин равиоли, чем тесто, фаршированное мягким белым сыром.

Однако ученые до сих пор спорят о механизмах, лежащих в основе концептуального смешения. Оно настолько невероятно, что позволяет создавать потенциально неограниченное количество новых концепций из уже существующих. Можно сказать, что концептуальное смешение плюс слова — это сила, позволяющая вам создавать реальность.

По словам Лизы Фельдман Барретт, наличие сотен или тысяч концепций для описания эмоций делает нас обладателями того, что она называет *высокой эмоциональной гранулярностью*. Люди с несколькими десятками концепций

обладают умеренной эмоциональной *гранулярностью*, а люди с *низкой эмоциональной гранулярностью* оперируют лишь несколькими концепциями эмоций. Это как если бы мы разделили людей на тех, у кого в мозге есть большой, средний и маленький ящик с инструментами. В своей лаборатории Баррет, продемонстрировала, что люди с очень низкой эмоциональной гранулярностью (это состояние известно как *алекситимия*, и ему подвержены 10% населения планеты) испытывают трудности в переживании и восприятии эмоций. В эксперименте, где участников преднамеренно доводили до гнева, алекситимики ощущали боль в животе. Когда они наблюдали, как два человека кричат друг на друга и ссорятся, они не чувствовали гнева этих людей, а только воспринимали крики! Этот опыт еще больше подтверждает, насколько важны концепции для переживания и восприятия эмоций.

Стройте эмоции

За время работы в организациях, школах и со спортсменами я обнаружил ряд эмоций, которые большинство людей хотели бы испытывать чаще. А именно — конструировать и создавать в своей повседневной жизни. Это: 1) благодарность, 2) уверенность, 3) способность принимать решения, 4) высокая самооценка. Что нужно делать, чтобы этого достичь?

Сначала визуализируйте определенные события или ситуации либо сгенерируйте ряд мыслей, которые считаете позитивными. Затем отождествите себя с этими событиями, ситуациями или мыслями. Отождествить — значит почувствовать то, что вы хотите ощутить. Наконец, повторите мысли, с которыми вы себя отождествили. Таким образом, мозг получит более легкий доступ к этим чувствам.

В одной из следующих глав я расскажу, как мысли влияют на эмоции. В нашей формуле их можно поставить сюда:

Эмоции = Интероцепция + Прошлый опыт (мысли) + Контекст (культура).

Например, чтобы чаще испытывать благодарность, вам следует сосредоточиться на том, чтобы в течение дня у вас было больше поводов для этого. Каждое утро визуализируйте и обдумывайте причины, по которым вы чувствуете благодарность. Чем больше вы практикуетесь, тем скорее увидите положительную сторону вещей. Вы можете записать эти причины в блокнот и благодарить людей, с которыми сталкиваетесь каждый день своей жизни. Даже тех, кто вам не очень нравится. Представьте себе их лицо, не пытайтесь контролировать мысли и освободитесь от любой обиды, которую вы могли испытывать по отношению к ним. Другая техника — сосредоточьтесь на предмете и подумайте, сколько людей и процессов участвовали в том, чтобы изготовить, покрасить, вырезать, доставить, отправить и т. д. Затем подумайте о личных выгодах, которые дает вам этот предмет.

УПРАЖНЕНИЕ. Практиковать благодарность

Когда вы встаете утром, выделите минуту, чтобы записать, на чем бы вы хотели сосредоточить свою благодарность в этот день. Вы можете представить себе ситуацию, какой-то предмет или человека. Затем закройте глаза и посидите немного, сосредоточившись на этом образе в позитивном настроении, который породит теплое чувство внутри. Как только вы почувствуете такую теплоту, сделайте глубокий вдох

и позвольте ощущению слиться с сознанием. Повторяйте упражнение в течение недели.

Если вы хотите чувствовать больше уверенности в своих способностях достичь цели, представляйте, что вы уже ее достигли и гордитесь собой. Это своего рода компромисс и договоренность между вашим видением — тем, чего вы хотите, — и вашим разумом. *Знайте и чувствуйте*, что должно произойти.

УПРАЖНЕНИЕ. Внутренние ощущения

В течение недели каждый день выбирайте момент, чтобы остановиться и осознать пять ощущений в своем теле. Когда вы это делаете, считайте их, загибая пальцы. Записывайте эти ощущения каждый день.

УПРАЖНЕНИЕ. Путь прокладывается, когда вы идете

Снимите обувь и почувствуйте пол каждой частью стопы. Внимательно и как можно тише сделайте три шага. Выполняя каждое движение, сосредоточьтесь на ощущениях в стопах.

Если цель — принятие решений, то вы повысите свою продуктивность, а это, очевидно, скажется на благополучии. Здесь я рекомендую правило пяти секунд Мел Роббинс. Оно заключается в следующем: с того момента, как вам пришла в голову идея, у вас есть пять секунд, чтобы начать что-то делать. Через пять секунд разум уведет вас в другую

сторону. Например, у вас есть пять секунд, чтобы заговорить с человеком, с которым хотите познакомиться, задать вопрос на совещании и т. д. Составьте список дел, которые вы обычно откладываете или которые заставляют вас прокрастинировать. Затем выберите что-то одно и пообещайте себе применять правило пяти секунд в течение хотя бы одной недели. Не начинайте с чего-то слишком большого или важного и сначала работайте над одним или двумя пунктами списка, не более.

Чтобы повысить самооценку, важно записывать все свои достижения за день. Конечно, вы многое делаете хорошо, но лучше запоминается то, что у вас получается плохо. Именно поэтому самооценка и падает. Я бы даже сказал, что вам следует завести блокнот, специально предназначенный для списка достижений — крупных и мелких. Например: я пришел домой рано, я ел здоровую пищу, я занимался спортом, я читал, я убрался в своей комнате и т. д.

Однако проблема самооценки очень сложна, она затрагивает многих людей и часто неправильно трактуется. Выход из состояния низкой самооценки может потребовать много времени и усилий. Если вы регулярно чувствуете, что *недостаточно хороши*, я могу порекомендовать следующие шаги, адаптированные из методики эксперта по самооценке Натаниэля Брандена. Он считает, что самооценка — это следствие, то есть продукт убеждений, формирующихся с детства. Вот шесть основных практик, которые помогут повысить самооценку и тем самым развиваться более гармонично.

- 1. Живите осознанно.** Уважайте реальность, не уклоняясь от нее и не отрицая. Осознавайте всё, что вы делаете: «Где тело, там и разум». Сохраняйте внимание как к своему внутреннему миру, так и ко внешнему.

В состоянии осознанности вы размышляете, анализируете, обдумываете и оцениваете события, видя их причины и следствия. То есть свободно принимаете решения и их последствия.

2. **Примите себя.** Не отрицайте и не отвергайте свои мысли, эмоции и действия. Вы не сможете работать над негативными эмоциями, если не признаете, что они у вас есть. Принимая себя, вы не вступаете с собой в конфронтацию, не становитесь себе врагом — об этом говорил мой друг Роберт Турман, о котором шла речь в прологе. Вы должны понимать свой потенциал. Вы должны принять не только свои ошибки, но и весь свой потенциал, а это подразумевает больше ответственности. Когда вы отвергаете часть себя и жертвуете ею, каковы бы ни были причины, вы обедняете свое самоощущение.
3. **Будьте ответственны.** Признайте, что именно вы автор своих решений и действий. Именно вы исполняете свои желания и выбираете спутников. Вы определяете, какими будут отношения с членами семьи, коллегами и друзьями. Только вы отвечаете за свое тело и стремление к счастью. Недостаточно сказать: «Я был бы счастлив... Мне было бы лучше... Я бы достиг своих целей... и т. д., если бы ты изменился, если бы ты не был таким, если бы ты не злил меня».
4. **Используйте самоутверждение.** Уважайте свои желания и потребности и находите способы их выражения. Относитесь к себе с достоинством в отношениях с другими людьми. Будьте искренними и отстаивайте свои убеждения, ценности и чувства. Уверенно общайтесь с собой и окружающими вас людьми.
5. **Живите с решимостью или целью в жизни.** Это значит взять на себя ответственность за определение

своих целей и предпринять действия, которые позволят вам их достичь, придерживаясь выбранного курса до тех пор, пока не добьетесь своего. Цели организуют и концентрируют энергию, а также придают смысл и структуру вашему существованию. Без цели или задач вы находитесь во власти своих импульсов и реакций или неконтролируемых действий других людей.

- 6. Сохраняйте свою личностную целостность.** Определите принципы поведения, которым вы остаетесь верны в своих действиях, будьте последовательны в том, что думаете, говорите и делаете, уважайте свои обязательства и выполняйте обещания. Разумеется, все это не какая-то магическая формула, но если вы начнете с любого из этих шести шагов, то вы почувствуете изменения уже через несколько недель. Я проверил это на себе и своих детях.

Если вам удастся использовать вышеперечисленные практики, вы получите нечто гораздо более важное, чем одобрение окружающих: одобрение себя и ощущение, что вы человек, которому можно доверять. Это и есть высокая самооценка. Она не зависит от внешних ценностей, которые меняются и выходят из моды; вы ценны не тем, что имеете, а тем, кто вы, независимо от наличия и количества денег. Иногда самооценка базируется на физической красоте, которая быстротечна, или академических званиях, которые нередко превращают людей в интеллектуальных снобов. Клянусь, я испытал это на себе! Здоровая самооценка лежит в основе способности активно и позитивно реагировать на возможности, которые открываются перед вами в работе, в любви, в развлечениях, а потому так важна. Это также основа спокойствия, без которого сложно наслаждаться

жизнью. Развивая самооценку, вы убеждаете себя в том, что достойны счастья. Следовательно, вы увереннее и оптимистичнее идете по жизни, что помогает достигать целей.

Еще одно упражнение для повышения самооценки, которое предложил Мартин Росс из Чикаго, — попросить десять или двадцать человек из вашего окружения кратко описать, за что они вас ценят. Затем вы можете составить рассказ, обобщающий все, что они вам рассказали. Получится своего рода портрет. Эмоции создают не только культура, контекст, происходящее с телом и воспринимаемое мозгом — интероцепция. Их формируют и мысли, понятия и концепции на протяжении всей жизни — эмоциональная гранулярность. Все это безостановочно влияет на самочувствие. Более того, согласно нескольким оксфордским исследованиям, речевой акт способен вызвать определенные ощущения во рту и кишечнике. Более высокие тона звучат слаще или кислее, а более низкие — солонее. Это показывает, что общение — это мультисенсорный процесс.

К данному моменту мы завершили работу над элементами формулы эмоций. Давайте теперь посмотрим, какой подход позволил ее создать и почему интероцепция тоже является тем, что вы чувствуете.

Глава 6

Конструктивизм

*Неосмысленная жизнь не стоит того,
чтобы ее проживать.*

Сократ

Традиции

Предполагаю или хотя бы надеюсь, что по мере прочтения «Лимбического мозга» вы начнете понимать и ценить мир своих эмоций.

Как вы заметили, мы уже перешли к главе 6, но до сих пор не задали вопрос: что такое эмоция?

Именно этой проблемой заинтересовался в 1884 году известный философ и профессор психологии Гарвардского университета Уильям Джеймс в эссе, написанном для журнала *Mind*. Однако философия занималась природой эмоций еще со времен Сократа и даже раньше. И хотя их изучение развивалось так же, как и исследование разума, эмоции всегда отставали, как будто они были угрозой для рациональности, а то и для самой науки и ученых. Одна из философских метафор отношения разума и эмоций, сохранившаяся дольше всего, — это метафора хозяина и раба:

мудрость находится под жестким контролем разума, а опасные импульсы эмоций подавляются, направляются или, в идеале, находятся в гармонии с разумом. Но разобраться, что такое эмоции, оказалось так же трудно, как и управлять ими или в крайнем случае обуздывать их. И всякий раз, когда в научной литературе появляется новое определение, которое наконец кажется правильным, неожиданно-негаданно поднимает голову новая теория, чтобы бросить вызов существующим знаниям. Последняя и самая новая из них, называемая *теорией конструирования эмоций*, утверждает, что именно вы (или это можете быть вы) конструируете и создаете свои эмоции. И действительно, вы не только значительную часть времени порождаете их, не осознавая этого, но и, *взломав* свой мозг, можете создать эмоции, которые хотите испытывать.

Начнем с самого начала. Согласно **традиционному** подходу, эмоции — это то, что *случается с вами*. Что-то *происходит*, возбуждаются определенные нейроны, и вы принимаете те самые стереотипные выражения лица (отвращение, печаль, гнев, удивление и т. д.), которые *не можете* контролировать. Кроме того, эта теория предполагает, что вы рождаетесь со способностью автоматически распознавать эмоции других людей. Однако нейроисследования последних лет показали, что лицо ничего не выражает само по себе, когда речь идет об эмоциях. Это не значит, что при возникновении в мозге сильной эмоции отсутствуют внешние физические признаки. Да, люди обычно улыбаются, когда счастливы, или хмурятся, когда сердятся, но не существует никакого «обязательного» и особенного выражения для каждой эмоции. Если вы видите обложки книг или газетные статьи с типичными «эмоциональными» лицами, знайте: перед вами наука семидесятых годов. Выражения, которым вас научили, правильные, но это всего лишь стереотипы, ведь многие люди выражают свои эмоции по-своему и, как

я уже сказал, в зависимости от культуры. Физические признаки радости в Бразилии, скорее всего, не совсем такие же, как в Японии.

В неофициальном эксперименте, который я провел на одном из курсов магистратуры бизнеса в Университете Торкуато ди Телла, я показал фотографию моей дочери Умы, закрыв нижнюю часть ее лица. «Что она чувствует?» — спросил я студентов. Подавляющее большинство сказали, что Ума грустит или *подавлена*. Но когда я показал им всю фотографию, оказалось, что она в полном восторге смотрит представление «Цирка дю Солей». Одна мимика без сопровождения ее голосом и/или позой и/или контекстом, одно только лицо очень неоднозначны. Респонденты многих исследований, глядя на фотографии лиц без контекста, ошибочно полагают, что лица выражают что-то «хорошее» (позитивное) или что-то «плохое» (негативное). Доказано, что, если вы свяжете суперпозитивное выражение лица с негативным контекстом, люди будут склонны воспринимать его как негативное. Кроме того, используя технологию eye-tracking (маленькая камера, которая позволяет ученому точно, миллисекунда за миллисекундой, видеть, куда смотрит участник эксперимента), можно наблюдать, как люди в зависимости от контекста фокусируют свой взгляд на разных частях данного лица. Как мы уже вспоминали от главы к главе...

Эмоции = Интероцепция (интерпретация интероцептивных областей состояний низкого/высокого уровня удовольствия и низкого/высокого уровня энергии) + Прошлый опыт (мысли) + Контекст (культура).

Этот **традиционный подход** — устаревшая, но все еще широко используемая теоретическая основа для понимания онтологии эмоций. Она предполагает, что категории

эмоций, такие как гнев, печаль, радость и страх, связаны с биологическими категориями, задаваемыми мозгом и телом, и не сводятся к базовым психическим частям. Другой подход, немного более современный, но также отвергнутый учеными, — **локализационизм**. Он ошибочно предполагает, что категории эмоций — гнев, печаль, радость и страх — расположены в определенных областях мозга или анатомических сетях. Однако науке пока не удалось выявить уникальный физический или мозговой отпечаток какой-либо эмоции. Когда мы прикрепляем электроды к лицу человека и измеряем движения мышц, сопровождающих эмоцию, мы обнаруживаем большую неоднородность. Такое же разнообразие существует в теле и в мозге. Вы можете испытывать гнев без повышения или с повышением кровяного давления. Вы можете испытывать страх как без изменений в работе миндалины — «очага страха», так и с ними. Когда ученые отбрасывают классический взгляд на эмоции и смотрят только на данные, появляется радикально иное объяснение **эмоций**. Для начала: 1) эмоции не универсальны и варьируются от культуры к культуре; 2) они не вспыхивают и не запускаются под воздействием стимула, а создаются нами; 3) они возникают в результате сочетания физических свойств тела, пластичного мозга, который работает в зависимости от среды, в которой он развивается, а также культуры и воспитания.

Но вера в то, что эмоции *случаются*, влияет на жизнь неожиданным образом. Например, мы традиционно склонны считать, что женщины по своей природе эмоциональнее мужчин. Этому мнения придерживаются также врачи и медсестры, и, возможно, именно поэтому от сердечных приступов умирает больше женщин старше 65 лет, чем мужчин. Если вы женщина и придете к врачу с жалобами на боль в груди и одышку (симптомы сердечного приступа),

вам, скорее всего, поставят диагноз «тревожное расстройство» и отправят домой, а если вы мужчина, вас будут лечить от сердечного заболевания.

Очевидно, что гнев, счастье, удивление и другие эмоции — это отчетливые и хорошо идентифицируемые состояния. Возможно, назойливый коллега или однокурсник «возбуждает» *ваши нейроны гнева*, поэтому артериальное давление повышается, вы хмуритесь и чувствуете гнев. Предательство партнера «возбуждает» *нейроны печали*, у вас начинает болеть живот, вы чувствуете отчаяние и плачете. Оглушительный сигнал тревоги в общественном здании запустит *нейроны страха*, сердце забьется быстрее, вы замрете или убежите. Однако думать, что эти характеристики имеют уникальный биологический «отпечаток», — ошибочно. Множество ученых и организаций потратили немало денег, времени и ресурсов, пытаясь найти эти отпечатки. Они надеются, что когда-нибудь смогут определять эмоции по движениям лицевых мышц, изменениям в теле или электрическим сигналам в мозге. Некоторые исследования, похоже, подтверждают существование таких отпечатков. Но многие из них не сходятся между собой в том, что именно представляют собой эти отпечатки, а множество других экспериментов показывают, что их и вовсе не существует.

Лиза Фельдман Баррет, и ее команда собрали все исследования с изображениями мозга, изучавшие страх, гнев, печаль, отвращение и счастье и опубликованные с 1990 по 2016 год. Объединив эти работы в метаанализе, они не нашли ни одной конкретной области, связанной с той или иной эмоцией. Более того, оказалось, что области, которые, как предполагается, отвечают за эмоции, также проявляют активность во время неэмоциональных событий. Возможно, самая известная и наиболее изученная «эмоциональная» область, о которой я уже упоминал, — это

миндалевидное тело (она же миндалина). С 2009 года появилось не менее тридцати работ, в которых миндалина названа областью страха. Однако только около четверти из них регистрируют активность этого органа в ситуациях страха. Более того, известно, что один из видов поведения, обусловленный страхом, — бегство — не требует активации миндалины. Из научной литературы также известен случай рождения двух однояйцевых близнецов без миндалевидного тела, один из которых испытывает страх разве что в самых экстремальных ситуациях, а другой ведет нормальную эмоциональную жизнь, то есть способен чувствовать страх при располагающих к этому обстоятельствах, необязательно крайне опасных. Я уверен, что области мозга вроде миндалевидного тела играют важную роль в возникновении эмоций, но во многих случаях их недостаточно. Из того, что мы знаем сегодня о мозге и его *вырожденности*, нет ни одной его доли, которая имела бы четкое психологическое назначение. Напротив, как мы убедились, одна область мозга может участвовать в различных ментальных состояниях, и многие области способны вести одинаковую деятельность и производить один и тот же результат. **Эмоции, таким образом, создаются совместной работой многоцелевой сети мозга.**

Если у эмоций *нет* отдельной нейронной сущности, возможно, у них есть характерный шаблон в теле? Проанализировав 200 исследований с участием более 22 000 человек, Барретт и ее коллеги не обнаружили специфических следов каких-либо эмоций в организме. Однако тело действительно реагирует по-разному в зависимости от ситуации. Когда крыса чувствует угрозу, например запах кошки, она замирает на месте, начинает драться или убегает — в зависимости от контекста. То же самое происходит и лицом. Многие ученые утверждают, что в мимике все-таки можно обнаружить следы эмоций (вы надуваете губы от обиды,

хмуритесь, когда сердитесь, распахиваете глаза от страха, морщите нос от отвращения). Но, как я уже говорил, появляется все больше доказательств того, что и это не так. Например, в одном из многочисленных экспериментов измеряли движения лица в *момент гнева* с помощью электродов. Оказалось, что люди производят *широкий спектр* мимических движений, а не только стереотипно хмурятся.

Конструктивистский подход

В последнее время появляется все больше научных доказательств того, что **конструктивистский** подход, на основе которого мы вывели формулу эмоций, *лучше всего объясняет* мир эмоций. Этот подход предполагает, что категории эмоций, такие как гнев, печаль, радость, страх и т. д., возникают из комбинации определенных базовых психических операций: как мозг интерпретирует ощущения тела с точки зрения удовольствия и энергии (**элемент 1: интероцепция**), с позиции прошлого опыта, на который влияют мысли (**элемент 2: прошлый опыт**), и контекста под влиянием культуры (**элемент 3: контекст**).

Согласно этому подходу, категории гнева, печали, радости, страха и т. д. **не представлены в мозге конкретными областями**. Конструктивистская теория во многом разделяет взгляды когнитивной нейробиологии, доказывающей взаимодействие больших внутренних сетей мозга, таких как вышеупомянутые *интероцептивные*. В этой модели эмоции возникают, когда вы придаете **смысл** (с помощью мыслей, почти всегда неосознанно) **внутренней информации от тела** (интероцепции) и **окружающему миру** (контексту), используя свои знания, основанные на **предшествующих переживаниях** (прошлом опыте).

Я уже говорил, что одна из основных функций мозга — прогностическая. В приложении к эмоциям и этой новой теории происходит примерно следующее: мозг делает первоначальный прогноз относительно смысла или значения сенсорной информации в данном контексте. Если он понимает, что прогноз и сенсорная активность противоречат друг другу, такая ошибка быстро минимизируется, чтобы создать определенное сознательное состояние. Что-то вроде: «А, это не гнев, это печаль... теперь понятно». Давайте вернемся немного назад. На протяжении почти полувека ученые исходили из того, что все базовые эмоции универсально узнаваемы. Бесчисленные эксперименты прямо и косвенно доказывают, что у каждого человека на планете эмоции выражаются на лице одинаково. Независимо от социального контекста, мы все можем интерпретировать радость, гнев, страх, печаль и отвращение в выражениях окружающих нас людей. Это убеждение повлияло на многочисленные исследования и общее понимание эмоций. Подобные воззрения по большей части основаны на исследованиях Пола Экмана. Но внимание: аргумент универсальности приняли не только в научном мире — он затронул образование, культуру и даже государственную политику. Сам Экман в конце 1960-х годов провел эксперименты, которые практически не подтвердили его теорию, — правда, эти исследования коллеги проигнорировали. Новые исследования изящно показывают, что распознавание эмоций по выражению лица не универсально, результаты **зависят от контекста**. Способность, которой все мы обладаем, — распознавать эмоции другого человека по его лицу — зависит от того, как эти эмоции вам преподносятся. Например, недавнее исследование Марии Гендрон, проведенное в племени химба (Намбия), показало, что его представители не распознают мимику и вокализацию так, как североамериканцы. Единственное

соответствие между двумя группами, похоже, заключается в распознавании позитивности или негативности эмоций (удовольствие/отвращение) и уровня возбуждения (спокойствие/энергия), но не по тому, были ли лица злыми, грустными, испуганными, счастливыми, расстроенными или удивленными. Каждый случай или момент эмоции, печали, гнева или страха **имеет биологическую основу, но ему не обязательно соответствуют одно и то же выражение лица и вокализация**. Эмоции возникают в зависимости от контекста, и это не фиксированные категории. Я бы даже сказал, что идея пяти базовых, первичных, или универсальных, эмоций — это культурная концепция, созданная на Западе. Что еще хуже, традиционный подход подкрепили некоторые биологи, которые придали пяти основным эмоциям — страху, радости, грусти, отвращению (брезгливости) и злости — аспект универсальности, уверяя, что именно благодаря им мы выжили на планете. Вот их объяснения.

Представьте себя двести тысяч лет назад. Вы *Homo sapiens* в африканской саванне. С нулевым пробегом. Со своей новенькой префронтальной корой и со всеми проблемами выживания. Тогда я могу предположить: если вы не злитесь на своего соплеменника, который не хочет делиться с вами едой, *вы можете умереть с голоду*. Значит, *злость помогла выжить*. Если вы не чувствуете себя счастливым после секса... зачем снова им заниматься? *Без большого количества секса выше шансы на вымирание вида в ближайшем будущем*. Значит, *радость помогла выжить*. Не достав до плода, висящего на дереве слишком высоко, вы *грустите*, что позволяет вам задуматься о том, что нужно делать, когда все не так, как вы хотите, когда реальность не совпадает с ожиданиями. Это пригодится, когда придется генерировать новые идеи и построить лестницу. Значит, *грусть помогла выжить*. Если, встретившись с несколькими леопардами, вы

не испугаетесь их, они вас убьют. Значит, *страх помог выжить*. Если вы находите мертвого оленя, неделями пролежавшего на солнце, и начинаете его есть, потому что у вас нет отвращения к гнилому мясу, вы умираете. Значит, *отвращение помогло выжить*. Примерно так эволюционные биологи объясняют универсальность первичных эмоций.

Эмоции сами по себе — это не физические вещи с физической формой или физической сущностью. Некоторые ученые считают их *магнитными полями*, которые вместе с мыслями образуют электромагнитные поля. Чуть позже я расскажу вам подробнее об эмоциях и квантовой физике. Другие, более романтические исследователи определяют их как *мысли без слов*. В настоящее время нейробиология рассматривает эмоцию как **концептуальную категорию**, гетерогенную совокупность моментов. **Вы можете испытывать гнев разных типов и интенсивности, тело может по-разному реагировать, а поведение будет меняться в зависимости от контекста, в котором вы испытываете гнев.**

Как же распознать эмоции? Кажется, что нужно учитывать **контекст** и строить интерпретацию с помощью мыслей. На деле все еще сложнее: вы не распознаёте эмоцию другого человека, вы **воспринимаете** ее через **прогноз** мозга.

Согласно новому конструктивистскому подходу, такие моменты эмоций — это события, которые вы строите благодаря трем элементам формулы эмоций. Зеленый цвет образуется из смеси синего и желтого, которые можно считать «базовыми элементами». Точно так же один конкретный момент *гнева* складывается, например, из комбинации *высокой энергии* (элемент 1), *негативного состояния удовольствия* (элемент 1) с интерпретациями или фильтрами, происходящими из языка, *мыслей, заданных вашим прошлым опытом* (элемент 2), *в конкретной ситуации* (элемент 3). Эти интерпретации, которые мысли приписывают той или иной

ситуации, очень изменчивы. Например, в одном эксперименте с караоке было показано, что люди начинают петь лучше, если меняют убеждение «я волнуюсь перед выходом на сцену» на «я в приятном предвкушении». Эта палитра эмоций (по-прежнему по аналогии с цветами) различается в зависимости от людей и культуры. И дело не в том, что эмоции развивались, чтобы сигнализировать о наших мнениях или намерениях по отношению к другим людям, а в том, что существует определенная гибкость, каким образом мы учимся выражать свои внутренние состояния. Так, **не все мы выражаем и распознаём эмоции одинаково**. Эти новые открытия, доказывающие роль культуры в распознавании эмоций, имеют серьезные последствия для права, бизнеса, медицины, даже для национальной и международной безопасности. Как я уже объяснял в предыдущей главе, **мы конструируем эмоции на основе концепций и категорий, усвоенных в детстве**. Я имею в виду слова, которые дают наименования чувствам, исходя из контекста и прошлого опыта (а у мозга отличная память). Согласно этой теории, младенцы, скорее всего, не испытывают эмоций — это мы, взрослые, своим восприятием определяем и классифицируем то, что они чувствуют.

Интероцепторы

Простая, но явная субъективная способность распознавать каждый момент дня как приятный или неприятный происходит от динамичного и постоянного процесса внутри вас, элемента 1 нашей формулы под названием **интероцепция**. Интероцепция — это представление в мозге обо всех ощущениях внутренних органов и тканей, гормонов в крови и состоянии иммунной системы. В этот самый момент

«внутренности» находятся в движении. Сердце качает кровь по артериям, легкие расширяются и сжимаются, желудок переваривает пищу. *Интероцептивная деятельность производит весь спектр ощущений — от самого простого удовольствия до очень неприятных.* Она также *проводит вас по всему спектру от полного спокойствия до нервного возбуждения. Это называется энергией, активацией или волнением.* Но учтите, вы также можете *ощущать* себя абсолютно нейтрально по отношению к этим двум параметрам (удовольствию и энергии).

Интероцепция — исключительно внутреннее явление. Например: вы наверняка знаете, что состоите как минимум на 70% из воды. Однако вы постоянно теряете воду даже при дыхании, и потеря 0,5% воды в организме вызывает ощущение, называемое «жаждой». Жажда — это внутреннее восприятие, интероцепция. Точно так же вы можете воспринимать голод, сексуальное возбуждение, тошноту и т. д. Инструментами интероцепции служат сенсоры — интероцепторы — в самых разных клетках, которые, как и в осязании, функционируют определенным образом: они могут распознавать давление, температуру, насыщение кислородом, опухание, сжатие, кислотность и химические свойства. Ваши сенсоры обычно находятся в спящем состоянии и срабатывают только при возникновении серьезного раздражителя, например воспаления какого-либо органа. Эта тревога может достигать сознания различными путями или влиять на поведение бессознательно через сны или желания — например, потребность в соленом или сладком. Некоторые эксперименты показали большую важность этих сенсоров. Так, ощущение голода можно имитировать, стимулируя нужные места электрическими разрядами. При таких разрядах срабатывают интероцепторы и сообщают сознанию, что вы голодны. Интероцепторы в сердце, где обычно

не имеет смысла следить за каждым ударом, значительную часть времени спят. Но когда их пробуждает посторонний раздражитель, который может быть механическим, химическим или электрическим, удары сердца доходят до сознания. Мы называем это тахикардией. В большинстве случаев она ничем не отличается от обычного сердцебиения, но поскольку мы никогда не чувствуем его ударов, то новые ощущения вызывают тревогу. Поскольку сердце — важный орган, понятно, что сигналы тревоги несколько преувеличены. Конечно, в других случаях она реальна и помогает вам принять необходимые меры. В любом случае все interoцепции *настолько же жизненно важны, насколько и преувеличены* и, вероятно, в значительной степени психосоматичны. Под психосоматикой я имею в виду влияние разума (*psyche*) на тело (*soma*). Наука признаёт важность эмоциональных процессов в возникновении и развитии некоторых заболеваний. Оно зависит от самых разных факторов и переменных, то есть эмоций, которые нелегко изучать научными методами. Когда вы чувствуете голод, нет ничего важнее, чем поесть. Хотя вы, вероятно, легко проживете без еды еще неделю, все же поблагодарите interoцептивное чувство. Уверяю вас, вам вряд ли понравится чувствовать, как по артериям движется каждый эритроцит.

Аффект

Слово «*аффект*» определяется как «одна из душевных страстей, склонность к кому-либо или чему-либо, особенно любовь или привязанность». Однако в мире нейробиологии или социальной нейронауки под **аффектом** (от английского *affect*) понимается **опыт ощущения или переживания эмоций**. Без аффекта вы не *будете чувствовать* себя живыми.

Без аффекта не было бы ни удовольствия, ни боли. Это как источник всей близости. Аффект побуждает вас глубоко погружаться в свою *биологическую душу*, чтобы найти сочувствие, искренне рассказывать о проблемах и ждать, что самые важные чувства будут взаимны. Без аффекта вам не о чем было бы говорить и не хотелось бы общаться с другими. Аффект также стимулирует желание играть и разговаривать. Если, например, одна из самых развитых частей мозга, передняя поясная кора, которую ассоциируют с печалью, горем и связью с другими людьми, будет повреждена, вам грозит *акинетический* мутизм. Это значит, вы не будете говорить или двигаться. Есть люди, способные говорить, но не испытывающие потребности в общении. Аффект также мотивирует когнитивный поток — ваши мысли, — подобно тому как ночью зажигают фонари.

В биологических науках **ядерный аффект** известен как набор психических репрезентаций телесных ощущений, которые переживаются как чувства **удовольствия или неудовольствия** с определенной **степенью низкой или высокой энергии**. Звучит знакомо? Помните, что иногда эти ощущения могут быть нейтральными. Ни удовольствия, ни неудовольствия, ни слишком много, ни слишком мало энергии или активации. В биологии аффект представлен вышеупомянутыми лимбическими интероцептивными областями. Таким образом, ядерный аффект позволяет вам решить, имеет ли что-то в окружающей среде какое-то мотивирующее значение. *Если это что-то хорошее, я приближаюсь; если что-то плохое, я этого избегаю.* То самое правило большого пальца лимбической системы для принятия решений.

Итак, именно ядерный аффект (то, что вы узнали как интероцепцию) через лимбические интероцептивные области получает и трактует информацию о состоянии организма в каждый конкретный момент. Эти области, если исключить

органические отклонения, получают и интерпретируют как минимум четыре колеблющихся и динамичных источника информации от тела. 1. **Соматовисцеральные** колебания относятся к клеткам организма и нервно-мышечно-скелетной системе и влияют на функционирование внутренних систем. Это данные, поступающие от всех внутренних органов. 2. **Кинестетические** колебания связаны со способностью использовать тело, выражать ощущения и идеи, а также производить или преобразовывать вещи своими руками. Это информация, которую мозг получает от движения тела. 3. **Проприоцептивные** колебания информируют вас о положении мышц, способности ощущать относительное положение частей тела, регулировать направление и диапазон движения и обеспечивать автоматические реакции и ответы. Эти колебания участвуют в развитии схемы тела и его отношениях с пространством, поддерживая запланированные двигательные действия. 4. **Нейрохимические** колебания возникают в теле и передают сигналы в мозг, чтобы быть в нем представленными. Они используют информацию, поступающую от различных молекул и нейромедиаторов, циркулирующих в крови.

Как только мозг получает и интерпретирует информацию о состоянии организма из этих *четырёх источников* и добавляет к ним прошлый опыт и контекст, появляется ощущение, которое смещается по двум осям. По оси X — ощущение того, насколько плохо (негативно) или хорошо (позитивно) вы себя чувствуете. То есть это градация от отвращения к удовольствию. А по оси Y — ощущение энергии, то есть активации, возбуждения, которое вы испытываете. Вы интерпретируете ощущения, учитывая пересечение этих двух осей, и классифицируете их, присваивая название эмоции (выдвигая концепцию) в соответствии с культурой, знаниями, воспитанием, то есть **эмоциональным**

алфавитом. Так что чем лучше вы будете понимать свое тело и разум, тем лучше вы будете интерпретировать свои чувства. В свою очередь, так вы станете лучше контролировать и изменять то, что чувствуете.

Например, 1 по оси удовольствия X (полное неудовольствие) и 10 по оси энергии Y (очень высокая энергия) может означать *ярость* или *гнев*. Но другой человек может назвать это *раздражением*, а третий — *отвращением*. Это объясняет субъективный уровень эмоций. Предположим, я разделю оси X и Y на 10 степеней интенсивности (удовольствие и энергия), где 1 — наименьшее удовольствие или наименьшая энергия, а 10 — наибольшее удовольствие или наибольшая энергия. С помощью этих двух осей, если упростить субъективные эмоции до *общего состояния людей*, я могу, по крайней мере для латинских и англосаксонских стран, сделать следующие выводы.

Эмоции с **низким уровнем удовольствия** (от 1 до 5 на оси X) и **высоким уровнем энергии** (от 5 до 10 на оси Y) связаны с состоянием **гнева** во всех его проявлениях. Поскольку чувства напрямую влияют на поведение, учтите: если вы знаете, что в определенной ситуации будете злиться, стоит отложить встречу или повременить с решением. **Понимайте, что вы чувствуете, чтобы потом меньше сокрушаться из-за последствий.**

Эмоции с **высоким уровнем удовольствия** (от 5 до 10 по оси X) и **высоким уровнем энергии** (от 5 до 10 по оси Y) связаны или ассоциируются с состоянием **радости** во всех ее проявлениях. Эти эмоциональные состояния идеально подходят для того, чтобы творить, рисковать или пробовать что-то новое.

Эмоции с **высоким уровнем удовольствия** (от 5 до 10 по оси X) и **низким уровнем энергии** (от 1 до 5 по оси Y) ассоциируются с состоянием **спокойствия** во всех его

проявлениях. Эти эмоциональные состояния благоприятны для деловых переговоров или давно запланированного разговора с любимым человеком.

Эмоции с **низким уровнем удовольствия** (от 1 до 5 по оси X) и **низким уровнем энергии** (от 1 до 5 по оси Y) связаны с состоянием **печали** во всех ее проявлениях. Эти эмоциональные состояния — пространство для того, чтобы поразмышлять, осознать, что жизнь не всегда такая, какой вы хотите ее видеть, принять это и подумать о том, как перейти в другое эмоциональное состояние. Не ждите, что кто-то другой выведет вас из нынешнего. «Это вина моего мужа», «это из-за того, что сделал мой начальник», «это мои дети не слушают меня и заставляют меня так себя чувствовать» — нет.

Таким образом, аффект с помощью интероцептивных областей наполняет ваше сознание широким разнообразием желательных и нежелательных состояний, которые трудно определить объективно. Некоторые из них могут сопровождаться серьезными телесными изменениями (боль, усталость), приятными или неприятными сенсорными реакциями или откликами (когда вы пробуете что-то вкусное или гадкое), телесными потребностями (голод, жажда) и состояниями ума и тела, которые мы называем эмоциями. Другими словами, аффект включает в себя взаимосвязанный набор реакций, в том числе лицевых мышц, внутренних органов, дыхательной системы, скелета, изменений в кровообращении и вокализации, которые действуют вместе, чтобы произвести определенный переход или интенсивность стимуляции, воздействующей на весь организм.

Аффект всегда предшествует осознанию. Так ваше тело готовится к действию в любых обстоятельствах, добавляя количественное измерение интенсивности в зависимости от качества этого опыта. Как будто у вашего тела есть своя грамматика, которую невозможно полностью передать

языком. В биологии чувство — это переживание ощущения, которое вы уже испытали, проверенное и определенное или классифицированное в соответствии с предшествующим опытом. Таким образом, чувство — это нечто личное и биографическое, ведь каждый из нас имеет свой набор предыдущих ощущений, которые мы используем при интерпретации и классификации нынешних. При таком подходе у младенца нет чувств, потому что у него нет языка, нет биографии. Однако как родитель я склонен однозначно утверждать, что у моих детей есть чувства и что они регулярно их выражают. В биологии то, что я воспринимаю в своих детях, — это и есть *аффект*, процесс ощущения эмоций, или, другими словами, ментальные репрезентации телесных ощущений, которые мы переживаем как удовольствие или неудовольствие с низкой или высокой степенью энергии. По мере взросления вы можете научиться, я бы сказал *частично*, сознательно контролировать выражение своих эмоций. Однако, несмотря на такое управление эмоциями, не забывайте, что *аффект* остается неосознанным и по-прежнему легко *стимулирует* вас факторами, над которыми у вас мало контроля. Таким образом, именно благодаря механизму *аффекта* сознание изменяется, усиливая внимание к биологическому состоянию, так как без аффекта вы бы не чувствовали, потому что не было бы интенсивности, а без чувства ваши рациональные решения зашли бы в тупик. Одним словом, аффект играет ключевую роль в определении отношений между телом, окружающей средой и другими людьми.

Если подытожить, **аффект — это общее ощущение чувств, которое вы испытываете каждый день.** Это не эмоция, а нечто гораздо более простое. Удовольствие от солнца на коже, от вкусной еды во рту или неудовольствие от боли в животе, усталость после пробежки, низкий уровень энергии от недостатка сна или радостное предвкушение хороших

новостей — вот примеры аффекта. Также помните, что вы можете испытывать совершенно нейтральные ощущения, и это тоже аффект. Аффект зависит от вашей interoцепции. Это означает, что он постоянно присутствует в жизни, даже когда вы неподвижны или спите.

Баланс организма

Механизм interoцепции развился не для того, чтобы вы что-то чувствовали, а для того, чтобы вы регулировали энергию, в которой нуждается и которую использует тело. Этот механизм помогает мозгу определять температуру, количество потребляемой глюкозы, повреждены ли какие-либо ткани, сокращены ли мышцы, бьется ли сердце и как оно бьется — и все это одновременно. Ощущения удовольствия, неудовольствия, спокойствия или энергии — это практически анализ того, что происходит в *организме*. Например, если вы воспринимаете оценивающий взгляд, мозг благодаря interoцепции прогнозирует, что вам потребуется энергия, и выделяет средства — кортизол и глюкозу в крови. Любое событие, которое оказывает влияние на *баланс организма*, становится для вас чем-то значимым. Другими словами, чтобы в организме произошла энергозатрата, обязательно двигать телом.

Например, в экспериментах психолога Кристи Уилсон-Менденхолл и других исследователей, добровольцы подвергались воздействию различных стимулов перед монитором компьютера: просматривали изображения животных, цветов, младенцев, аварий, денег, оружия и т. д. Эти впечатления вели к энергозатратам: сердце билось быстрее, менялось артериальное давление, расширялись сосуды. Изменения, которые готовят вас к борьбе или бегству, происходили даже

в то время, когда добровольцы лежали неподвижно, но их мозг имитировал бег, серфинг и ощущения от движения мышц, сухожилий и связок. Вы можете нарушить равновесие организма, то есть устать, просто представив, как начальник, родитель или партнер кричит на вас. Любая симуляция (когда вы думаете) или прогноз, касается он эмоций или нет, влияет на внутренний баланс. *Что может сбалансировать процессы?* Взаимодействие с друзьями, партнерами, семьей, терапевтами, коллегами и т. д. С их помощью вы синхронизируете дыхание, сердцебиение и другие физические сигналы, неизмеримо выигрывая от этого. Держа за руку любимого человека или посматривая на его фотографию на столе, вы уменьшаете внутренние затраты и облегчаете боль. Это объясняет, почему при потере любимого человека вы можете чувствовать себя физически плохо. Вы будто утратили часть себя, и в каком-то смысле это так. Когда равновесие нарушается, аффект, то есть то, что вы чувствуете, не указывает вам, как действовать, а спрашивает объяснений у мозга. В попытках разобраться мозг изменяет аффективные состояния, постоянно обращаясь к прошлому опыту, чтобы предсказать, как определенные объекты, люди или события повлияют на энергетическое состояние организма.

Психолог Джеральд Клор десятилетиями изучал так называемый *аффективный реализм*. Согласно этому подходу, вы принимаете решения в соответствии с тем, что *чувствуете* (от *англ.* gut feelings — «решать нутром»). Знаете этот момент, когда у вас есть все данные, но что-то «не сходится»? Информация, которая «не сходится», возникает благодаря феномену аффекта. Проанализировав серьезные исследования, Клор выявил: люди сообщают, что чувствуют себя лучше и считают свою жизнь удовлетворительной в солнечные дни. А вот в дождливую погоду на собеседованиях при приеме на работу или в колледж кандидатов, как

правило, оценивают более негативно. Хотя говорится, что *увидеть — значит поверить*, аффективный реализм показывает, что *поверить — значит увидеть*, и это касается не только зрения, но и всех других чувств.

Как все это влияет на повседневную жизнь? Ощущения не всегда отражают реальное состояние организма. На самом деле они управляются симуляциями механизмов интероцепции. Примерно так: **вы чувствуете то, во что верит мозг**. Верить — значит чувствовать. Вы наверняка начали читать эту книгу, думая, что вещи, которые вы видите и слышите, заставляют вас чувствовать себя так или иначе, но все наоборот: то, что вы чувствуете, изменяет зрение и слух. Интероцепция влияет на восприятие и поступки больше, чем то, что происходит во внешнем мире. Вы не рациональное существо, которое взвешивает все за и против, чтобы принять решение и действовать. Мозг устроен так, что он может прислушиваться к *энергетическому балансу* организма. Как будто аффект — водитель, а разум — пассажир, а не наоборот. Неважно, выбираете ли вы между двумя шоколадками, двумя предложениями о работе, двумя университетами или двумя кардиохирургами, ежедневные решения контролируются шумным, но почти глухим ученым, который смотрит на мир через черные очки аффекта.

И действительно, мозг устроен таким образом, что у вас *нет возможности* принять решение без интероцепции и аффекта. Неважно, насколько рационален ваш подход. Интероцепция — это один из важнейших компонентов восприятия того, что вы называете «реальностью». Интероцептивные прогнозы, порождая аффекты (от спокойствия до энергии и от неудовольствия до удовольствия), определяют, *что* для вас важно в каждый момент времени. Таким образом, **интероцепция** (элемент 1) — это фундаментальная часть предсказательного процесса и ключевой ингредиент

в мире эмоций. Однако сама по себе она не может объяснить эмоцию. Гнев или грусть гораздо сложнее, чем простые чувства неудовольствия, удовольствия, спокойствия и энергии. Именно поэтому в нашей формуле эмоций также присутствуют элементы **прошлого опыта** (2) с интерпретацией происходящего и **контекста** (3).

Предлагаю вам познакомиться с двумя моделями эмоций. Они объясняют, как мысли, учитывая **прошлый опыт**, **заставляют обращать внимание** на все происходящее: события, обстоятельства, ситуации, — а затем **оценивать** (с помощью опять же мыслей) и в конечном счете эмоционально реагировать.

УПРАЖНЕНИЕ. Дополните

1. Когда (поведение),
я чувствую (или чувствую себя) (эмоция),
потому что (причина).
2. Когда (поведение),
я чувствую (или чувствую себя) (эмоция),
потому что (причина).
3. Когда (поведение),
я чувствую (или чувствую себя) (эмоция),
потому что (причина).

УПРАЖНЕНИЕ. Зона комфорта

Чтобы выйти из зоны комфорта, попробуйте достичь на этой неделе тех же целей, которые вы ставили перед собой на 60-минутном совещании, но за 15 минут.

Глава 7

Цикличная и модальная модели

Цикличная модель

Эмоции могут привести в действие *мощные силы*, действующие во благо или во вред. За последние десять лет это побудило исследователей разобраться не только в том, как возникают эмоции, но и **как ими можно управлять**.

Как я уже говорил, именно технологические достижения в области биологии мозга и нейронауки помогли совершить великие открытия и мы стали осваивать сложную мультисистему, представленную разными областями мозга. Поскольку исследования проводятся в разных лабораториях по всему миру, описания мозговых процессов часто появляются под разными названиями. Дело в том, что до сих пор не существует надежной и всеобъемлющей основы для описания феноменов мозга. Я хочу поделиться моделью одного из самых авторитетных исследователей мира эмоций — Кевина Окснера. Согласно ему, поведение зависит от определенной мотивации или цели, иногда осознанной, иногда — нет. Ваше поведение направлено: 1) на снижение

вероятности состояний, имеющих **негативное значение** для тела и/или мира (например, *одеться теплее, когда вам холодно*); 2) на повышение вероятности состояний, имеющих для вас **позитивное значение** (например, *открыть холодильник, когда вы голодны*). Ценность, которую вы придаете этому поведению, определяется на многих уровнях мозга. Это процесс изменчивый и динамичный, в разное время оценка совершается по-разному и, как мы уже неоднократно убеждались, под влиянием контекста. Таким образом, по Окснеру, **эмоция — сверхважная ценность**. В этой структуре эмоции появляются, когда вы **оцениваете** (своими мыслями, осознанно или нет) определенную **ситуацию** как значимую для целей, что вызывает скоординированный набор эмпирических, поведенческих, физиологических и эмоциональных реакций. Среди последних могут быть радость, гнев, печаль и т. д. Их объединяет то, что наступает момент, когда вы **оцениваете**, хорошо это или плохо для вас. Аналогично ваши эмоции или эмоции других людей также могут быть предметом оценки. Например, если вы рассердились на ребенка из-за плохого поведения, то в зависимости от его возраста можете оценить свой гнев как неуместный (негативное значение) или уместный (позитивное значение). Эта модель усложняется тем, что вы также положительно или отрицательно относитесь и к самому процессу оценки, то есть с помощью мыслей и других систем мозга, о которых я расскажу чуть позже, вы подпитываете процесс, который делает эмоцию более или менее интенсивной. Окснер называет этот процесс *регуляцией эмоций* (ее мы рассмотрим в следующей главе). Коротко говоря, **эмоция возникает после оценки внешнего или внутреннего стимула, а регуляция — в результате оценки самой эмоции**. Таким образом, в основе эмоций и их возможной регуляции лежит оценка (придание значения) определенного события, ситуации, обстоятельств или человека.

В этой модели оценивание совершается циклически и включает в себя три фазы.

1. **Фаза восприятия**, когда вы воспринимаете различные стимулы как информацию или входные данные. Они могут быть внешними или внутренними и различаться по сложности. Именно на этом этапе сенсорные системы декодируют типы данных и передают их в оценочные системы, чтобы определить позитивное или негативное значение.
2. **Оценочная фаза**, когда вы динамично придаете ценность и значение стимулам в соответствии с целями, контекстом и прошлым опытом работы с этими или подобными раздражителями. Это осуществляется несколькими системами мозга, которые взаимодействуют друг с другом слоями (медиодорсальная, ростральная и вентральная префронтальная области коры, полосатое тело, миндалина и островковая доля). Во время этой фазы оцениваются **понятия, желания, убеждения, наличие или отсутствие внимания к определенным вещам или ситуациям, ценность стимула в определенном контексте, признание и вознаграждение, угрозы и состояния тела**. Другими словами, *каждый стимул оценивается несколько раз*. Согласно этой модели, существуют 1) **первичные оценки**: например, если вы видите льва, срабатывает реакция страха. Они создаются без вмешательства сознания. На промежуточном уровне 2) **контекстуальные оценки** включают данные, представляющие собой комбинацию набора стимулов и реакций на них, которые связаны: с *историческими* (прошлый опыт) или *ситуативными мотивациями в данный момент* (контекст); с ожиданиями,

перенаправляющими внимание в соответствии с убеждениями, ценностями и действиями; с *информацией о состоянии вашего тела* (интероцепция). Эти контекстуальные оценки подскажут, хороший объект или плохой, следует его осмотреть или избегать в настоящий момент. Все эти оценки повлияют на ваше поведение, активируя импульсы и действия. На более высоком уровне расположены 3) **концептуальные оценки**. Они сосредоточены на абстрактных или вербальных стимулах и играют ключевую роль в интроспективных состояниях и при оценке ценности стимула или действия с учетом ваших рассуждений о данной ценности.

- 3. Фаза действия**, когда вы и ваш мозг принимаете решение о «подходящей» реакции на эту оценку, начиная с небольших сенсорных корректировок (расширение зрачков), когнитивных процессов (перестать обращать на что-то внимание) и заканчивая множеством различных системных корректировок (мимика, поза, активация симпатической или парасимпатической систем и т. д.). Значит, в этой фазе действие может быть ментальным (поиск информации в памяти, создание мысленного образа, интроспективное погружение в настроение) или физическим (перестать смотреть кому-то в глаза, убежать, высвободить гормоны в кровь).

После фазы действия состояние вашего мира меняется: испытывая эмоцию, вы запускаете новую фазу восприятия. Но поскольку в повседневной жизни вы одновременно воспринимаете множество различных стимулов, циклические процессы взаимодействуют друг с другом, и в результате рождается, момент за моментом, не что иное, как поведение.

Здесь эмоции — это особый тип оценок с конкретной целью, которые возникают за секунды или минуты и включают в себя скоординированные изменения в субъективном опыте, поведении и физиологии.

Например, представьте, что вы едете домой с работы в переполненном автобусе. Перед вами старушка, подросток и женщина. Вдруг подросток достает нож и показывает его пассажирам. Ваша первоначальная реакция будет на уровне **первичной оценки**, поскольку *нож в его руке представляет угрозу для жизни*. Это вызывает импульсивные действия, которые заставляют вас убежать от опасности. На **контекстуальном уровне** данные воспринимаемого вами момента соединяются с историческими контекстами, то есть с *другими подобными ситуациями: вы думаете, на кого похож этот подросток, или вспоминаете другой случай, когда тело определенным образом реагировало в опасной ситуации*, и т. д. Эти контекстуальные оценки инициируют другие действия. Например, ваша первичная оценка подростка динамично меняется в зависимости от того, *кажется он вам безобидным или очень опасным*. Впечатление зависит от того, кого он вам напоминает (исторический контекст), *какова реакция других пассажиров* (социальный контекст), *каким был прошедший день* (мотивационный контекст). Все эти оценки помогают вам предпринять какие-то действия, а также служат данными для других видов оценок, например интроспективных оценок того, *насколько вы храбры или трусливы в подобных ситуациях*, и т. д.

Порядок активации и взаимодействия этих оценок не фиксирован и зависит от обстоятельств встречи с каким-либо стимулом. Главная идея в том, что все циклические процессы (*восприятие, оценка и действие*) активируются соответствующими психическими и/или физическими действиями, составляя, таким образом, эмоциональную реакцию. В этой

модели восприятия, оценки и действия эмоция обозначает невероятное разнообразие реакций — от легких до сверхинтенсивных, от коротких до чрезвычайно длительных, от простых до сложных, от частных до публичных.

Модальная модель

Джеймс Гросс из Стэнфордского университета взял за основу модель Окснера и задался вопросом, существуют ли общие признаки, которые гарантируют, что *нечто* является эмоцией. **Первый признак** связан с тем, **когда** возникает эмоция: вы оцениваете (бессознательно много-много раз) или анализируете события, которые вызывают у вас различные реакции. Другими словами, вы переживаете ситуацию в определенном контексте, обращаете на нее внимание, оцениваете ее, а потом реагируете эмоционально.

Например, если вы только что прошли первое собеседование и восприняли его положительно, вы, вероятно, почувствуете счастье, волнение, радость или даже предвкушение того, что вам предложат работу. Но если интерпретация этого собеседования будет негативной, вы, скорее всего, ощутите страх, пустоту или печаль. Другими словами, чтобы возникла эмоция, должна существовать связь события с какой-то вашей целью. Цели, которые поддерживают эту оценку, могут быть долговременными (сохранить жизнь) или временными (хочу, чтобы мне перезвонили). Они могут быть осознанными и сложными (стремление быть лучшим специалистом) или неосознанными и простыми (не наступить на собачьи какашки на тротуаре). Они могут быть универсальными, например иметь близких друзей, или очень личными — найти рубашку определенной модели. Вне зависимости от цели **эмоцию, как считает Гросс, порождает**

именно значение, интерпретация или оценка, которую вы даете событию или ситуации в данном контексте. Если это значение со временем меняется — либо из-за изменения ситуации, либо из-за изменения интерпретации этой ситуации, — то эмоция также изменится.

Согласно Гроссу, **второй признак** — это **многогранная природа эмоций**. Это означает, что эмоции — это феномен всего тела, который включает в себя небольшие изменения в вашем субъективном опыте, поведении, а также периферической и центральной физиологии. **Эмоции не только заставляют вас чувствовать — они побуждают вас действовать.** Эти два признака — время появления и многогранная природа — составляют то, что известно как **модальная модель эмоций**.

Согласно этой модели, для возникновения момента эмоций должна существовать *ситуация*, которая привлечет *внимание*, то есть будет иметь для вас определенный смысл или значение в данный момент, что активирует сложную систему реакций. А именно: *ситуация в контексте, затем внимание, оценка и, наконец, эмоциональная реакция*. Последняя способна повлиять на состояние. Иными словами, процесс ощущения эмоции меняет отношение к ситуации. Вы уже не те, кем были до события. Например, вы злитесь, разочарованы или рветесь в бой. Помните, что события могут быть как внешними (поезд метро проехал мимо вашей станции и не остановился), так и внутренними (начальник косо на вас посмотрел). А эмоциональные реакции после того, как вы обратили на эти ситуации внимание и оценили их, являются эмпирическими, поведенческими и нейробиологическими.

Описанные мной модели, циклическая и модальная, не оставляют сомнений в том, что интерпретация (*внимание и оценка*) через **мысли и убеждения** того, что с вами

происходит, оказывает прямое влияние на эмоциональную реакцию — то есть на то, что вы чувствуете. Пришло время понять, как вы влияете на всю свою жизнь в лучшую или худшую сторону просто тем, как вы думаете.

Воображение

Знаете ли вы, что у вас есть сила, которой не обладает ни одно другое животное на планете? **Воображение.** С его помощью вы можете творить и делать невидимое видимым. Но я считаю, что одной мысли недостаточно для манифестации вещей или обстоятельств. Вы должны напитать ее эмоциями, такими как энтузиазм, страсть или счастье. По этой причине, если вы с энтузиазмом относитесь к тому, чего хотите, — к своей мечте — вы добьетесь больших и лучших результатов, чем если будете настроены пессимистично или немотивированно. Вы добьетесь в жизни большего — того, чего желаете, — если будете сосредотачиваться на своих устремлениях, вместо того чтобы концентрироваться на том, что вам не нужно или чего вам не хватает. Самые пессимистичные люди постоянно фокусируются на том, что у них нет денег, ресурсов, времени, таланта для достижения своих целей. Именно поэтому они добиваются гораздо меньшего, чем могли бы. Если вы **уверены в себе**, то каждый день вы *сеете* позитивные мысли. Вы празднуете маленькие победы и относитесь к себе с уважением и состраданием, как советовал мне Роберт Турман. Так вы будете ожидать, что хорошие вещи будут происходить с вами естественным образом.

Понимаете ли вы, какую важную роль играет самооценка или уверенность в себе в самоощущении?

Если у вас низкая самооценка, вы наверняка изводите мрачными мыслями. Вы не обращаете особого внимания на свои достижения или говорите себе: «Ничего особенного». Вам трудно *увидеть* свои сильные стороны. Для меня уверенность в себе — самая важная переменная при решении любых задач. Ее можно определить как *чувство контроля в ситуациях, связанных с каким-либо вызовом*. Однако уверенность не статична. У вас ее может быть много, мало или совсем не быть, но она непрерывна и изменчива. Как вы увидите позже в упражнении «Цикл уверенности», вы всегда можете повысить свою самооценку независимо от того, что случилось с вами в детстве. Когда у вас есть уверенность, улучшаются отношения, а это ведет к расширению возможностей. Они порождают другие, новые, которые, если правильно определить приоритеты, помогут вам действовать так, чтобы шансы получить ожидаемый результат выросли. Имея уверенность в себе, вы также чувствуете себя более вовлеченными и более преданными тому, что вы делаете. Без уверенности происходит обратное. Это не значит, что *позитивное мышление* решит все проблемы, но **управление мыслями — мощный инструмент для управления чувствами**. Однако позитивное мышление также имеет свои ограничения. Постоянное внушение себе, что *вы счастливы*, может принести вам пользу, но явно не избавит вас от менее приятных эмоций. Если вы не научитесь принимать негативные эмоции и справляться с ними, то, ощутив их, окажетесь в плену своего внутреннего нарратива. Если вы похожи на меня, да и на большинство людей, уверяю, что вы уже пристрастились к собственной истории, будь она красивой или нет.

Именно поэтому не только для появления эмоций, но и для того, чтобы уметь с ними справляться, контролировать и регулировать их, очень важно осознать центральную

роль мыслей. Как я уже говорил, мысли — часть того, что активизирует на этапе оценки циклической или модальной модели вашу эмоциональную реакцию, а эти эмоции, в свою очередь, порождают больше мыслей. Мысли и эмоции питают друг друга в добродетельных или порочных кругах. Например, если вы думаете *«у меня это плохо получается»*, то, скорее всего, у вас возникнут неприятные эмоции, такие как **стыд**. А когда вам будет **стыдно** за то, что *у вас не получается*, вы **привлечете больше мыслей, соответствующих вашему мнению о себе**. Вы будете обращать внимание на те вещи, которые *вам не даются*, и/или напоминать себе о прошлых неудачах или ошибках. Этот круг буквально укрепляет убеждение, которое, уверяю вас, ошибочно. Но на этом все не заканчивается. Если вы считаете, что *у вас не выходит*, и вам **стыдно**, то вы не станете разговаривать с начальником о своем проекте. Если вы считаете, что девушка слишком красива для вас, вы не подойдете к ней. Другими словами, мысли порождают эмоции, а эти эмоции управляют поведением и действиями (или бездействием). Это в конечном итоге формирует реальность и напрямую влияет на ваш успех в жизни. Хотя в краткосрочной перспективе это может быть неочевидно, **в долгосрочной перспективе мысли оказывают огромное влияние на качество жизни**. Так что давайте посвятим целую главу тому, что вы думаете...

УПРАЖНЕНИЕ. Цикл уверенности

Для меня уверенность в себе — самая важная переменная при решении задач. Уверенность в себе можно определить как чувство контроля в ситуациях, связанных с каким-либо вызовом. Цикл уверенности состоит из пяти этапов.

1. С чем бы вам ни пришлось столкнуться, думайте позитивно, всегда ориентируйтесь на будущее, старайтесь сосредоточиться на решениях, а не на проблемах. Думайте о процессе, который вам предстоит, а не об ожидаемом результате. Помните, что мозг верит в то, что вы думаете. Если вы начнете думать негативно, то повысить уверенность в себе будет невозможно. Вы должны быть убеждены, что усилия и возможная боль стоят того и вознаграждение, которое вы, *возможно*, получите позже, — тоже.
2. Работайте усердно. Учеба, тренировки, практика, повторения, любые затраты времени — что бы это ни было, трудитесь как следует.
3. Рискуйте. Без определенного риска трудно повысить уверенность в себе. Риск только ее укрепляет. Это наиболее сложный пункт, потому что самое важное — решить, сколько, как, где, в какой момент испытать судьбу. В этом вся суть. А когда вы в последний раз рисковали?
4. После пунктов 1, 2 и 3, возможно, и только возможно, вы добьетесь успеха. Нет никакой гарантии — вы только увеличиваете шансы на достижение результата.
5. Если вы преуспеете и получите свое, вы автоматически будете мыслить позитивно, и цикл продолжится.

УПРАЖНЕНИЕ. Утром

Уделите пять минут тому, чтобы записать мысли, которые возникли у вас в данный момент. Когда вы ложитесь спать, сделайте то же самое.

УПРАЖНЕНИЕ. Займитесь делом

Занимать себя решением проблемы — это не то же самое, что беспокоиться. Занимаясь делом, вы позволяете себе изменить ситуацию. Беспокойство — это просто размышления в голове. Есть ли что-то, чем вы можете себя занять, вместо того чтобы тревожиться?

УПРАЖНЕНИЕ. Прекрасное

Мы склонны оценивать дни как хорошие или плохие. Но даже в плохие дни случаются прекрасные вещи. Обращайте внимание на приятные моменты дня. Сфокусируйтесь на том, что делает вас счастливыми. Старайтесь не концентрироваться на негативе.

УПРАЖНЕНИЕ. Когда?

Запишите свои мысли в течение следующих двух-трех минут. Затем разделите их на прошлое, настоящее и будущее. Сколько у вас получилось мыслей в настоящем? Удивило ли вас что-нибудь?

Глава 8

О чем вы думаете?

Позвольте человеку радикально изменить свои мысли, и он удивится быстрой трансформации, которая произойдет на материальных условиях его жизни. Люди считают, что мысли можно сохранить в тайне, но это не так; они кристаллизуются в привычку, а привычки закрепляются в обстоятельствах.

Джеймс Аллен

Ваш нарратив

Надеюсь, вы больше не сомневаетесь, что эмоциональное состояние кардинально влияет на поведение. Чем позитивнее настрой, тем больше энергии, уверенности, открытости новому. Вы смелее выходите из своей зоны комфорта, развиваете свои творческие способности и в целом улучшаете жизнь. Неплохо, правда? При негативных эмоциональных состояниях уровень энергии падает. Пропадает уверенность в себе, снижается мотивация, хуже даются новые задачи. Кроме того, вы плохо справляетесь с проблемами и притягиваете больше мрачных мыслей. Да, именно

так: представьте эмоции в виде магнитов. Они притягивают *мысли* одинаковой частоты. В негативном эмоциональном состоянии вами сразу же завладевают депрессивные мысли, от которых ситуация кажется еще хуже. Порочный круг. Например, *вчера у меня был плохой день на работе, все шло не так, как хотелось бы, и вот я еду домой на мотоцикле и думаю, что поправился на несколько килограммов и никак не могу их сбросить. Я начинаю винить себя за это. Затем вспоминаю о двух письмах, которые не отправил. Я виню себя и за это тоже. В квартире беспорядок, и я думаю о том, как мало я забочусь о своем пространстве, о своем доме. Вот так получилось, что из-за одного не очень удачного рабочего дня через час я почувствовал себя несчастным. Важно то, что в тот вечер я осознал (самоанализ), как думал весь день и как интерпретировал факты.*

Вот почему я рекомендую вам отмечать свои чувства и записывать свои мысли. *Что заставило меня думать таким образом?* Чем чаще вы будете это практиковать, тем быстрее выявите свои шаблоны мышления. В моем случае повлияло сильное перенапряжение на работе и чувства, когда дела пошли не совсем так, как я хотел. Например, вы замечаете, что уже несколько дней вам грустно. Спросите себя: *что вызвало это эмоциональное состояние? Что подпитывало это состояние в эти дни? Что я говорю себе в эти дни? Как и почему я погрузился в это состояние? Какой урок я могу извлечь из этого события?* Ответы на эти вопросы очень важны и помогут вам лучше справляться с подобными событиями в будущем.

Если мысли непосредственно влияют на эмоции (и наоборот), вы можете использовать размышления для изменения эмоций или управления ими. Очень важно знать, о чем вы думаете, что вы говорите себе. Это метапознание. Эти вопросы поднял один из выдающихся ученых в этой

области — доктор Мариано Сигман, автор книги «Тайная жизнь мозга»*. Содержание и качество внутреннего голоса отныне мы будем называть **нарративом**. Он занимает примерно 90% дня и поэтому прямо и постоянно связан с чувствами, а значит, и с поведением. В конце концов, это определяет успехи в жизни. Мысли определяют вашу жизнь. Но... почему мы думаем и говорим себе разные вещи?

Дело в том, что с момента рождения все, что вы слышите и говорите вслух или про себя, каждая мысль временно записывается в мозг. Некоторые авторы называют нарративы программами, потому что процесс похож на программирование головы. Чем больше повторяются такие нарративы, тем шире и прочнее крепление и тем лучше связь между нейронами. Это сложный процесс, связанный с уже известной вам нейропластичностью. Напомню: это способность мозга создавать нейронные связи на основе новой информации. **Нейропластичность сохраняется на протяжении всей жизни.** Другими словами, мозг постоянно учится и меняется. Любое обучение или опыт трансформирует физическую и функциональную структуру, проводку мозга. Все, что вы думали и говорили в своей жизни, даже не сознавая этого, настраивало и изменяло мозг, а также синаптические связи.

Это означает, что в глубине мозга не существует правды. Нарративы подобны истинам или фактам независимо от того, соответствуют они действительности или нет. Наиболее часто повторяющиеся нарративы становятся убеждениями. Таким образом формируются рамки мышления, которые непосредственно влияют на каждодневное самочувствие. Важнейший химический процесс, необходимый для закрепления программ в мозге, — повторение. Мозг

* Сигман М. Тайная жизнь мозга. Как наш мозг думает, чувствует и принимает решения. М.: Бомбора, 2018.

обращает внимание и хранит в памяти те нарративы, которые вы воспроизводите чаще всего. Именно поэтому вы в конечном счете верите в то, что сами себе говорите. Умение *переформулировать мысли* (мы подробно рассмотрим это в следующей главе) в более «позитивные» или «рационально-директивные» помогает укрепить нейронные связи в *левой префронтальной коре*. Эта область, помимо прочего, заставляет вас искать больше вариантов и альтернатив для решения проблем, то есть новые, а иногда и лучшие способы. И более того — она побуждает вас к действию. Преобладание негативных нарративов говорит о том, что у вас больше связей в *правой части префронтальной коры*. Эта область, помимо всего прочего, старается отгородить вас от вариантов. Она переводит вас в режим *«бегство или борьба»* и мешает действовать.

По оценкам некоторых ученых, если в течение первых 18 лет жизни вы росли в достаточно позитивной среде, то все равно получили около 77% негативных программ. Да, вы правильно прочитали: достаточно позитивной! И независимо от того, в *какой именно* момент жизни эти программы закрепились, уверен, что многие из них все еще сохраняются в мозге, управляя чувствами и образом жизни. Эта часть мозга не различает истинность или ложность убеждений. Мозг действует на основе сильнейших (наиболее воспроизводимых) программ, которые принимает за истинные. Одна из главных проблем в том, что 90% из таких моделей подсознательны. И снова мы подтверждаем великую силу самопознания, которая в данном случае поможет вам осознать часть из них. Короче говоря, наряду с генами и опытом на вас влияют нарративы, свои и чужие. Почти все, во что вы верите, что думаете, говорите и делаете, — результат усвоенных программ. И очевидно, что от них каждый день зависят эмоции и настроение.

Таким образом, ваш нынешний нарратив — это не более и не менее чем воспроизведение (как будто вы нажимаете на кнопку Play) программ, которые закрепились сильнее других благодаря повторению. А теперь хорошие новости: поскольку мозг обладает нейропластичностью, вредные негативные мысли можно перепрограммировать на другие, более позитивные.

Какими могут быть негативные мысли или нарративы? Вы думаете или говорите, что у вас что-то не получится. Вы думаете или говорите о себе так, что постоянно подчеркиваете недостатки, несовершенства или неудачи. Вы думаете или говорите то, что ограничивает вашу веру в себя или в будущее. Вы думаете или говорите о том, что ограничивает вас в стремлении кем-то стать или чего-то достичь. Вы думаете или говорите то, что заставляет вас видеть мир местом, полным проблем. Вы думаете или говорите, постоянно сосредоточиваясь на своих страхах и слабостях. Вот некоторые наиболее распространенные примеры. Зачем пытаться? Вот увидишь, скоро все пойдет не так. Наверняка это не сработает или я не смогу. У меня ничего не получается. Я не справляюсь. У меня не хватит терпения. В такой ситуации я всегда теряюсь. Мне плохо дается география. Какой же я идиот. Тебе легко говорить. Я знаю, что мне это не понравится. Мои дети сводят меня с ума. Сегодня не мой день. Вот если бы мне быть поумнее... У меня нет времени на отдых. Я никому не нравлюсь. Я совсем без сил, не то что раньше.

Каждый раз, повторяя подобные фразы, вы закрепляете их в мозге, который, напомню, верит, будто все, что вы говорите себе, — правда. Почти всегда мысли, связанные с поражением, настраивают на неудачу. Мозг становится таким, каким вы его запрограммировали!

Негативные *нарративы* или мысли редко связаны с неприятными моментами в жизни (плохими известиями,

тревогой или даже депрессией). В основном это ваши привычки. Если вы ничего не предпримете, они будут множиться и крепнуть. Вам даже покажется, что так и должно быть. Такой образ мышления повлияет на всю вашу жизнь. Но поверьте, вы не родились с негативными мыслями, а научились так думать. Загляните в глаза ребенку — там бесконечные возможности и перспективы. Однако, по некоторым оценкам, за первые 18 лет жизни около 150 000 раз вы услышите слово «нет» или фразы вроде «ты *не сможешь*» или «тебе это *не подходит*». Кроме того, вам расскажут, кто вы и что должны думать об окружающем мире. Мы все рождаемся с невероятным потенциалом, но еще в раннем детстве усваиваем программы, которые в итоге создают и формируют то, во что мы верим и кем себя считаем. Они говорят нам, кто мы, а также кем мы станем и не станем.

Некоторые исследователи утверждают, что терпеть неудачи или добиваться успеха нас заставляют обычные жизненные перипетии, а не «сила мысли». Некоторые авторы говорят о влиянии различий ДНК. Шад Хелмстеттер, который всю свою научную карьеру посвятил исследованию нарративов, утверждает, что люди, усваивающие здоровые позитивные программы, всегда успешнее тех, кто воспринимает негативные истории. Шад заявляет, что большинство из нас не осознаёт, насколько эти сообщения могут повредить нашей жизни. Он разработал опросник, с помощью которого вы можете провести своего рода самодиагностику и оценить влияние нарратива.

Часто ли вас посещают негативные мысли? Бывает ли у вас депрессия или подавленность без видимых причин? Трудно ли вам сосредоточиться на своих целях и добиться задуманного? Чувствуете ли вы, что спорите больше, чем следовало бы? Кажется ли вам иногда, что жизнь настроена против вас? Кажется ли вам, что вы не можете контролировать свое будущее? Вы склонны прекращать делать что-то

и говорить, что займетесь этим «позже»? Обращаете ли вы внимание сначала на плохое и только потом — на хорошее? Говорите ли вы себе вещи, которые заставляют вас чувствовать себя хуже других? Часто ли вы критикуете себя и других? Вам трудно воспринимать жизнь и мир как нечто позитивное? Вы перестали верить в свои мечты?

Хелмстеттер выделил три типа негативно мыслящих людей в зависимости от уровня, интенсивности и количества неприятных мыслей. Интересно прочитать описание того, что он называет симптомами, чтобы оценить, близок ли вам какой-нибудь из них.

Уровень 1. Вы часто сомневаетесь. Вы чувствуете подавленность без видимых причин. Вы много беспокоитесь. Вам кажется, что жизнь выходит из-под контроля. Вы ожидаете, что с вами произойдет что-то плохое. Вы жалуетесь все больше и больше. Вы смеетесь и улыбаетесь меньше, чем обычно. Вы все чаще и чаще критикуете себя и других.

Уровень 2. Вы сразу указываете на то, что не работает. Вы постоянно спорите. Вы почти не слушаете других. Вы начинаете свой день уставшим. Вы больше сосредоточены на себе, чем на других. Вы все реже посещаете светские мероприятия. Вы склонны видеть проблемы серьезнее, чем они есть на самом деле. Вам трудно найти позитивные альтернативы. Вы слишком критичны к другим. Вы недовольны результатами. Вы сомневаетесь в будущем. Вы часто ощущаете безнадежность.

Уровень 3. Вы видите жизнь в мрачных красках. Вы теряете уверенность в себе и других. Вы верите, что ситуация никогда не изменится к лучшему. Вы редко улыбаетесь или смеетесь. Вы склонны поступать эгоистично и игнорировать других. Вы живете, постоянно критикуя и сомневаясь. Вы

считаете, что позитивно мыслить — это просто принимать желаемое за действительное. Вы убеждены, что негативное мышление — это реалистичный взгляд на жизнь. Вы подменяете надежду отчаянием, а действия — гневом и разочарованием. С вами почти никогда не бывает весело. Вы принимаете неудачу как нечто естественное. Ваша жизнь почти всегда превращается в бесконечное несчастье.

Итак, *нарратив* — то, что вы приобретаете бессознательным образом и задействуете (закрепляет) в своем мозге физическим и химическим способами. И если вы ничего не делаете, чтобы изменить ситуацию, эта программа не только остается с вами, но и со временем усиливается. О чем вы первым делом думаете, когда неожиданно звонит родственник? О хорошем или о плохом?

И все же независимо от уровня негативности нарратива и от того, сколько лет или даже десятилетий вы потратили, повторяя себе и закрепляя пессимистичные программы, вы можете их изменить. И на это потребуются всего несколько недель, а не годы работы. Помните, что мозг перестраивается под новую информацию. Самый простой, но не самый легкий способ состоит из двух или трех шагов (разные авторы предлагают различное число этапов).

Сначала в течение как минимум четырех недель отслеживайте и фиксируйте как можно больше мыслей. По возможности записывайте их в блокнот или набирайте на компьютере. По истечении четырех недель перечитайте и посмотрите, какие из них вы повторяете чаще всего и какие они: нейтральные, негативные или позитивные. Можете присвоить каждому типу свой цвет и покрасить их маркером. Я несколько раз проводил этот эксперимент со студентами бизнес-магистратуры, которые в итоге узнали о себе много интересного (самопознание в действии!).

Можно описать свои мысленные реакции в различных ситуациях. *Что вы говорите себе, когда светофор загорается красным? Когда поднимаетесь с постели утром? Когда кто-то с вами не согласен? Перед сном? Когда вы опаздываете куда-то или когда кто-то опаздывает?* И так далее.

Смысл первого этапа в том, чтобы начать осознавать свои мысли. Думать о том, о чем вы думаете. Этот процесс называется метапознанием. Затем настает время редактирования. Каждый раз, осознав, что думаете или говорите что-то негативное, остановитесь и перефразируйте свою мысль в позитивном или, по крайней мере, более реалистичном ключе, логично или аргументированно. Помните: вы не обманываетесь, а перепрограммируете мозг на иную перспективу — ту, что точнее или ближе к вашим пожеланиям. Вы приближаетесь к новой версии себя. Вы не лжете, а корректируете направление. Например: «У меня ничего не получается» я меняю на «Есть много вещей, которые я делаю хорошо, и я буду продолжать упорно работать, чтобы попытаться достичь того, чего я так хочу».

Некоторые исследователи полагают, что двух шагов недостаточно, потому что вы прекращаете накапливать негативные мысли, но не устраняете накопившиеся пессимистичные нарративы. Дополнительно рекомендуется ежедневно по 10–15 минут прослушивать аудиозаписи с позитивными утверждениями — как если бы вы учили новый язык (тем более что так и есть). Вы можете найти сайты или приложения, помогающие категоризировать позитивные умозаключения в зависимости от того, что вы хотите практиковать или улучшить: самооценку, контроль над своей жизнью, финансовый достаток, здоровье, работу или карьеру, отношения, качество жизни и т. д. Лично мне нравятся Affirmations Assistant, Mooditude и SelfTalk.

Вот пример того, что вы найдете в этих аудиозаписях:

Я буду любить себя таким, какой я есть; мне нравится мой образ мышления; я знаю себя и горжусь собой; мне нравится, как я живу; я верю в себя; мне нравится то, что я делаю; делать то, что я делаю, — это мой выбор; я нравлюсь себе; у меня много достоинств; я заслуживаю хорошую жизнь; людям нравится мое общество; людям нравится ход моих мыслей; я горжусь своей работой и т. д.

Невероятно, но серьезные исследования с участием людей, которые решились на эти три шага, чтобы изменить *нарратив*, показывают, что изменения в одной сфере жизни тянут за собой изменения и в других. Дело в том, что, когда вы меняете нарратив и создаете новые программы, мозг начинает автоматически формировать новые нейронные связи в аналогичных или дополнительных областях.

Всегда давайте понять детям, что вы верите в них. Беседуйте с ними об их собственных нарративах. Объясняйте: *то, что они говорят себе о себе, есть то, во что они будут верить*. Вера в себя и целеустремленность, безусловно, создают замечательных детей. Вы как мама или папа всегда будете главным программистом своих детей на протяжении всей их жизни. А прокрастинация, сильный страх, сомнения, неверие и отрицание — это инструменты саботажа, которые удерживают вас от изменений. Это все также часть ваших нарративов и программ.

Метапознание

Вы уже поняли, что содержание и качество мыслей напрямую влияют на эмоции, и наоборот. Вы создаете добродетельные или порочные круги мыслей — эмоций — мыслей, поэтому очевидно, насколько важно знать собственные мысли, когда речь идет о самочувствии. Это называется

метапознанием. Познание включает в себя символические умственные представления и действия, такие как обучение, решение проблем, рассуждения и память.

По определению Джона Флейвелла, метапознание — это мысли, которые возникают у вас о ваших мыслях. Однако сегодня в научной литературе утверждается, что метапознание не *единое* понятие; оно *многогранно*. Например, понимание границ собственной памяти — также форма метапознания, поскольку оно включает в себя убеждения и знания о своей памяти. Это познание о других познаниях. Мы выделяем по крайней мере три формы метапознания. 1. Метапознание знаний — то, что вам известно о том или ином виде вашего познания: о том, как вы учитесь, как улучшить процесс обучения, память и т. д. Метапознание знаний относится к вашим декларативным знаниям о собственном познании. Оно состоит из фактов, убеждений и эпизодов, которые вы можете устно изложить и которые доступны осознанию, например старое воспоминание о чем-то, что с вами произошло. 2. Метапознание мониторинга происходит, когда вы оцениваете текущее состояние когнитивной деятельности, то есть оцениваете, правильно ли вы подходите к решению проблемы. 3. Метапознание контроля реализуется, когда вы регулируете какой-то аспект когнитивной деятельности: решаете, стоит ли потратить больше времени на обдумывание ответа на вопрос; рассуждаете, использовать ли другую тактику для решения задачи.

Ученые Томас Нельсон и Луис Наренс соотносят метапознание с познанием через два уровня: **мета** и **объект**. Уровень объекта — это когнитивный процесс, действующий в данный момент, например внимание, обучение, решение проблемы и т. д. Уровень мета — это понимание выполняемой задачи и используемого при этом когнитивного процесса. Взаимодействие между двумя уровнями определяет,

каким будет метапознание мониторинга и метапознание контроля. Последнее осуществляется, когда уровень мета модифицирует уровень объекта: информация, достигая уровня мета, воздействует на деятельность (уровень объекта). Одна из областей, в которой метапознание изучали больше всего, — это сфера образования.

В следующей главе я предлагаю инструменты, которые вы сможете применить в повседневных дискомфортных ситуациях. Я много лет практикую их сам, обучаю других и был свидетелем того, как малейшие изменения во мне и в других людях влияли на благополучие, а также профессиональную и личную жизнь. Давайте регулировать эмоции вместе!

УПРАЖНЕНИЕ. Негативные и позитивные разговоры

Подумайте о своих трех положительных качествах. В течение дня, когда у вас возникают негативные мысли, вспомните или беззвучно повторяйте эти три положительных качества.

УПРАЖНЕНИЕ. Не верь во все, что ты думаешь

То, что вы о чем-то думаете, не означает, что это реально или истинно. Какие мысли у вас возникают сейчас? Реальны ли они? Правдивы ли они или это ложные суждения?

УПРАЖНЕНИЕ. Предотвращение руминации

Спросите себя:

1. Помогал ли вам в прошлом негативный внутренний голос?
2. Реальна или воображаема ли проблема, с которой вы «столкнулись»? Она часть настоящего или прошлого?
3. Сосредоточены ли вы на своей проблеме или на ближайших целях, которых хотите достичь?
4. Многие проблемы неприятны, трудны и несправедливы. Некоторые из них вы даже не можете решить. Примите это.

УПРАЖНЕНИЕ. Двадцать раз

Ниже напишите следующее предложение еще двадцать раз:
я могу делать то, что хочу.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Если я могу

Закончите десять предложений, подобных этим:

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

Если я могу,

то я могу

УПРАЖНЕНИЕ. Если я чувствую

Закончите десять предложений, подобных этим:

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Если я чувствую, то я могу

чувствовать

Глава 9

Эмоциональная саморегуляция

Необходимая регуляция

Вы уже знаете, что вне зависимости от модели или основы исследования эмоции возникают, когда на карту поставлено то, что вам дорого. Они соответствуют меняющимся требованиям жизни. Эмоции сложны и многогранны. Специфические поведенческие, эмпирические и физиологические реакции в совокупности влияют на восприятие вызовов и возможностей. Однако часто то, что вы чувствуете, может ввести вас в заблуждение — например, когда контекст текущей ситуации резко отличается от контекстов, в которых формировались ваши эмоции на протяжении жизни. Именно в таких случаях кажется, что чувства не соответствуют событию. И именно тогда вы пытаетесь реагировать на эти эмоции так, чтобы они служили вашим целям и задачам.

Эмоциональная регуляция — это способность понимать, что с вами происходит, и влиять на этот процесс. Регуляция может выглядеть по-разному: сходить в кино на комедию,

когда вам грустно; пнуть мусорный бак, когда вы злитесь; предвкушать вечер среды, когда у вас завал на работе; устроить веселую вечеринку в субботу; включить спокойную музыку после утомительного дня и т. д.

Можно выделить три основные характеристики эмоциональной регуляции. Первая — активация цели для изменения процесса возникновения эмоции. Вы можете инициировать активацию сами (внутренняя регуляция, или саморегуляция) или другой человек (внешняя регуляция), например терапевт, друг, партнер, член семьи. Обычно исследователи, работающие со взрослыми, сосредоточены на понимании внутренней регуляции, а те, кто имеет дело с младенцами или детьми, сосредоточены на внешней (отец, утешающий сына). Обе регуляции могут происходить одновременно, когда родитель утешает ребенка (внешняя регуляция в отношении ребенка), а также успокаивает самого себя (внутренняя).

Вторая характеристика эмоциональной регуляции — активация процесса, отвечающего за изменение траектории эмоции. Как мы увидим позже, для выполнения этой задачи можно задействовать множество процессов, сознательных и нет. Пример — попытаться увидеть положительную сторону неприятного события или принять спокойное выражение лица, когда вы нервничаете перед выступлением. Неосознанные действуют без вашего ведома. Пример — не подавать виду, что вам кто-то нравится, из-за страха отвержения или быстро отвлечься от того, что может вас сильно расстроить. Возможности эмоциональной регуляции возникают одновременно в диапазоне от сознательной, явной, требующей усилий и контролируемой до бессознательной, не требующей усилий, неявной и автоматической регуляции.

Третья основная характеристика этого процесса — роль динамики эмоций, то есть время, величина, продолжительность и различные эмпирические, поведенческие или

физиологические реакции. Другими словами, процессу эмоциональной регуляции свойственны характеристики цели, которой вы хотите достичь, стратегии — процесса, который вы будете использовать для ее достижения, и результата — последствий попытки использовать этот процесс для достижения цели.

Однако регуляция не сводится к уменьшению воздействия негативных эмоций (например, расслабиться или помочь другу, который испытывает сильный стресс). Вы также можете использовать эти стратегии для усиления положительных переживаний, например поделиться хорошими новостями со своей семьей (внутренняя регуляция) или рассказать человеку что-то смешное, чтобы отвлечь его от грустных мыслей (внешняя регуляция). А можно поступить наоборот: усилить негативные эмоции, например переосмыслить незначительную ссору с другом, рассказав о ней партнеру как о чем-то очень серьезном. Или ослабить положительные эмоции, например когда вы помогаете своим детям успокоиться перед сном. Чаще всего люди пытаются уменьшить интенсивность и/или продолжительность таких эмоций, как тревога, гнев и печаль, и увеличить продолжительность и/или интенсивность любви, интереса и радости, например разделяя положительный опыт с другими людьми.

Иногда вы пытаетесь регулировать эмоции по гедонистическим причинам, а иногда хотите с помощью эмоций достичь какой-то, необязательно эмоциональной, цели. Чаще всего это востребовано в профессиональной среде, например: поддерживать интерес к студентам, сохранять спокойствие перед нервничающими пациентами в больнице, не заводить рядом с раздраженными пассажирами и т. д. Что касается регулирования, вы можете усиливать, ослаблять или поддерживать положительные или отрицательные

эмоции, то есть достигать некоторого контроля или управлять ими. Вы способны регулировать эмоции неосознанно. Иногда результат оказывается ни хорошим, ни плохим — существуют как уместные, так и неуместные способы регуляции.

Модели регуляции

Хотя стратегии регуляции отличаются тем, что действуют и влияют в основном на различные моменты процесса порождения эмоций — ситуацию (в определенном контексте), внимание, оценку и эмоциональный ответ, — они не реализуются линейно. Ведь порождение эмоций — это непрерывный процесс, выходящий за рамки отдельного эпизода. Первая классическая модель регуляции заключается непосредственно в волевом угнетении. Она известна как подавление эмоционального выражения. Эта стратегия направлена на ответную реакцию в виде сдерживания поведения, вызванного эмоциональным переживанием. Например, вы злитесь на своего партнера(шу), но решаете не говорить об этом.

Модель Гросса

Гросс, автор модальной модели из главы 7, предложил пять стратегий для регуляции эмоции в зависимости от контекста и обстоятельств.

- 1. Выбор ситуации.** В этом случае вы сознательно избегаете (или, наоборот, ищите) определенных обстоятельств, людей или мест, которые вызывают определенные эмоциональные стимулы. Например: вы

знаете, что ужин с другом позволяет вам расслабиться перед экзаменом; стараетесь не встречаться с начальником в коридоре офиса накануне важного совещания; устраиваете романтический отдых для себя и партнера; отказываетесь делать презентацию. Стратегия предполагает, что вы *знаете* вероятные характеристики ситуации и типичные ожидаемые эмоциональные реакции на нее. Одна из трудностей в том, чтобы отличать краткосрочные выгоды от долгосрочных. Например, если вы застенчивы, то, скорее всего, в краткосрочной перспективе вы будете чувствовать себя гораздо лучше, избегая социального взаимодействия. Но... как насчет долгосрочной перспективы? Отказываясь от общественных мероприятий, вы отдадитесь от друзей, упустите интересные возможности и т. д.

2. **Модификация ситуации.** В этом случае вы стараетесь изменить ситуацию, чтобы преобразить ее эмоциональное воздействие. Вместо того чтобы избегать своего начальника в коридоре перед встречей, вы идете к нему в столовую, где, как вы знаете, с ним легче разговаривать. Вы просите у преподавателя дать вам неделю, чтобы подготовиться к презентации перед товарищами. Прячете грязную одежду, когда родители навещают вас дома. Предлагаете детям настольные игры в дождливый летний день и т. д.
3. **Отвлечение внимания.** Вы изучаете и выбираете из различных аспектов ситуации те, которые считаете наиболее выгодными для себя, — это **перенаправление внимания** для изменения эмоций. Такая стратегия одной из первых появляется у детей. В отличие от первых двух стратегий, которые касались изменений в окружающем мире, эта — внутренняя,

она существует в вашей голове. Наиболее распространенная техника в рамках этой стратегии — **отвлечение**, позволяющее сконцентрировать внимание на другом аспекте конкретной ситуации или, наоборот, сместить фокус в сторону. Например, начальник зевает во время вашего выступления на совещании, а вы сосредотачиваетесь на людях, которые внимательно вас слушают.

4. **Когнитивные изменения.** В этом случае вы **переоцениваете, переформулируете или переосмысливаете ситуацию**. Начальник «недобро» смотрит на вас во время вашей презентации на совещании, и вы думаете, что вчера вечером он с кем-то поссорился, и не принимает это на свой счет. Такая *переоценка*, или *когнитивное переосмысление*, требует знания своей обычной эмоциональной реакции. Идея в том, чтобы создать альтернативные значения данной конкретной ситуации с целью уменьшить ее негативное эмоциональное воздействие. Вы можете использовать стратегию когнитивных изменений для внешних ситуаций (*этот семинар — прекрасная возможность для меня, потому что я могу узнать что-то важное для своей работы*) или внутренних (это не волнение, а мотивация перед игрой в финале).
5. **Модуляция реакции.** Как только механизмы эмоций активизировались, вы пытаетесь воздействовать на физиологические, эмпирические или поведенческие реакции. Например, почувствовав гнев, вы можете использовать лекарства, физические упражнения, еду, курение, медитацию, релаксацию (и многое другое), чтобы уменьшить потоотделение (физиологическая реакция), перестать стучать

по столу (поведенческая) и воспринимать с меньшим напряжением то, что чувствуете в этот момент (эмпирическая).

Кто из нас не тянулся за шоколадкой в моменты грусти или тревоги?

Подавление против переоценки

Но что происходит, когда мы сравниваем подавление выражения эмоций с моделью когнитивной переоценки (когнитивного изменения) Гросса? Чтобы сравнить эти две стратегии, исследователи провели эксперимент. Авторы пытались выяснить, приводят ли стратегии к различным последствиям, для чего ввели условие «нерегулируемых» участников. Те могли заниматься саморегулированием при желании.

С помощью **переоценки** — изменяя значение, которое придаете ситуации или событию, — вы обновляете общую траекторию эмоциональной реакции, что приводит к снижению поведенческой и физиологической реакции. И наоборот, если вы подавляете эмоциональное выражение, это, очевидно, ослабляет экспрессивное поведение, но не эмоциональное переживание как таковое и может даже обострить физиологическую реакцию. Последнее объясняется усилием, которое вы прилагаете, чтобы сдерживать поведение, направленное на выражение этой эмоции. В исследовании, которое провели Ричард Лазарус и его коллеги, участникам показывали кадры ритуала обрезания. Одни люди слушали при этом музыку, призванную уменьшить негативное эмоциональное воздействие от кадров болезненной процедуры. Другие участники смотрели без музыки. Выяснилось, что в первой группе наблюдалась более

низкая электродермальная активность и в целом настроение оценивалось как более приятное. Электродермальная активность — это показатель постоянной биоэлектрической реакции кожи. Кожная проводимость повышается в определенных эмоциональных состояниях.

Гросс также показывал участникам исследования видеоролик об ампутации руки, чтобы вызвать отвращение или неприязнь. Участников случайным образом разделили на три группы. Первая должна была переосмысливать то, что смотрит (переоценка). Вторая — сдерживать эмоциональные реакции (подавление). Наконец, третьей группе, контрольной, предложили просто посмотреть видео. Результаты показали, что подавление уменьшало отвращение (поведение), но увеличивало кожную проводимость и активировало сердечно-сосудистую систему (физиология). Когнитивная переоценка также уменьшила проявление эмоций (поведение), но не изменила физиологическую реакцию (активация кожной проводимости и сердечно-сосудистой системы). В свою очередь, в этой группе наблюдалось ослабление отвращения. Таким образом, приложить усилия для подавления поведения, вызванного эмоцией, возможно, но физиологическая реакция все равно меняется, а ощущение негативного переживания не ослабевает. И наоборот, переоценка также позволяет избежать поведения, вызванного эмоцией, но не изменяет физиологическую реакцию и уменьшает интенсивность ощущения от негативного опыта. Похоже, переоценивать намного лучше, чем подавлять!

В других исследованиях авторы пошли немного дальше, чтобы изучить пределы условий воздействия подавления. Для этого Гросс и Роберт Левенсон работали с двумя противоположными эмоциями — грустью и радостью. Результаты были такими же, как и при изучении отвращения. Подавление как грусти, так и радости влияет на деятельность

сердечно-сосудистой системы, сердечные сокращения и повышение температуры. Важно, что подавление *негативной* эмоции (поведение) не влияет на переживаемый опыт. Однако, если вы подавляете *позитивную* эмоцию, ее ценность уменьшается. Получается примерно так: если вы стараетесь сдерживаться, испытывая негативную эмоцию, то проживаемый вами опыт в любом случае очень неприятный. Но если вы сдерживаетесь в проявлении положительной эмоции, то опыт будет менее приятным. Другими словами, если вас переполняет счастье и хочется петь... пойте. Подавление эмоций влияет на физиологию. Техника когнитивной переоценки снизит интенсивность негативных переживаний и повысит количество позитивных.

В другом эксперименте женщин, не знавших друг друга, попросили разбиться на пары и посмотреть фильм неприятного содержания, а затем обсудить свою реакцию. Одна из участниц должна была либо подавлять, либо переоценивать, либо вести себя естественно. У партнеров тех участниц, которые подавляли эмоции, повышалось артериальное давление. Этого не происходило с партнерами женщин, переоценивавших впечатления или державшихся естественно. Можно предположить, что взаимодействие с малоэмоциональным человеком вызывает повышенную физиологическую активацию у его собеседника. Другими словами, если собеседник подавляет негативную эмоцию, у вас подсакивает давление!

Также выяснилось, что люди, переоценивающие эмоции, как правило, социально привлекательнее, а подавление приводит к уменьшению социальной поддержки и сокращению социальных навыков. Другими словами, переоценка положительно влияет на психическое здоровье и межличностные отношения. У тех, кто придерживается такой стратегии, отмечают меньше симптомов депрессии, они чаще

удовлетворены своей жизнью, более оптимистичны, могут похвастаться высокой самооценкой, личностным ростом и самопринятием. И наоборот, те, кто привык подавлять эмоции, испытывают трудности в общении, менее удовлетворены, имеют сниженную самооценку и избегают социальных контактов — а все эти факторы повышают риск развития депрессии.

Если вы используете когнитивную переоценку, окружающие будут воспринимать вас как эмоционально вовлеченного и отзывчивого человека. Если же вы подавляете эмоции, вы будете более пессимистичны, у вас начнут накапливаться нерешенные проблемы. Кроме того, подавление эмоциональных реакций приводит к истощению когнитивных ресурсов в ущерб социальному взаимодействию и, в свою очередь, создает несоответствие между тем, что вы испытываете внутри, и тем, что вы выражаете внешне. Такая «неискренность» тоже приводит к снижению самооценки, трудностям в установлении близких связей, повышенной тревожности. Представляете, как на вас подействовали годы постоянных «не злись», «не бойся», «ничего страшного», «не плачь» и т. д.? И как вы сейчас влияете на своих детей?

Изучение мозга людей, использующих переоценку эмоций, подтверждает повышенную активность дорсолатеральной префронтальной зоны, которая важна для когнитивного контроля, и пониженную активность миндалины и орбитофронтальной зоны — областей, участвующих в обработке различных видов эмоций. Многие исследования также демонстрируют, что женщины используют подавление в качестве стратегии эмоциональной регуляции реже мужчин. Неизвестно, связано это с физиологическими различиями головного мозга мужчин и женщин или же с тем, что подавление находится под внутренним контролем вследствие социальных норм, обычаев и традиций.

При исследовании мозга выделили конкретные области, которые отвечают за эмоциональную регуляцию. Например, миндалина играет важнейшую роль в обработке сенсорной информации, поступающей к ней от таламуса и соматосенсорной коры (где обрабатывается информация от органов чувств). Кроме того, от миндалины двунаправленные нейронные пути ведут к гиппокампу (эмоциональные воспоминания) и гипоталамусу (ключевая область для физиологической активации). На сегодня принято считать, что эмоциональная регуляция осуществляется сетью взаимосвязей между миндалиной, островковой долей, схемами орбитофронтальной коры (оценивает эмоциональное состояние и выбирает «подходящее» поведение) и передней поясной корой (интерпретирует эмоциональное состояние). Даже префронтальная кора (управляющие функции, разум, анализ) косвенно участвует в эмоциональной регуляции через связи с орбитофронтальной корой.

Со стратегиями когнитивной переоценки вы будете воспринимать стрессовые ситуации более позитивно, переосмысливая то, что считаете стрессом, и активно устраняя дискомфорт. Вы будете испытывать и выражать больше положительных и меньше отрицательных эмоций; будете чаще делиться своими эмоциями с другими и поддерживать близкие отношения с окружающими. Вероятность возникновения симптомов депрессии будет меньше, самооценка и общая удовлетворенность выше. Подавление эмоций не поможет уменьшить связанные с ними негативные переживания, поскольку в этом случае возникает повышенный расход когнитивных ресурсов, которые вы могли бы использовать для других целей. Вы будете демонстрировать несоответствие между субъективным эмоциональным опытом (что чувствуете на самом деле) и поведенческим выражением (что позволяете видеть другим), скрывая внутреннее

состояние. Вполне вероятно, что вы будете хуже понимать свои чувства и окажетесь менее успешными в устранении дискомфорта.

Явное и неявное регулирование

Я рассказал о стратегиях регуляции, чтобы показать вам преимущества переоценки ситуации по сравнению с подавлением эмоций. В дополнение можно выделить неявную (неосознанную, автоматическую) и явную (осознанную, контролируруемую). Таким образом, выделяют четыре *измерения стратегий* эмоциональной регуляции.

Измерение 1: явное контролируемое регулирование. Большинство исследований охватывают именно это измерение. Оно предполагает явную цель регуляции (*хочу чувствовать себя счастливее*) и сознательный контроль процессов изменения. Две из трех наиболее изученных стратегий — это избирательное внимание, то есть перемещение фокуса внимания на стимул или от него, и переоценка, намеренное изменение того, как вы думаете о стимуле и описываете его значение. Отвлечение — это процесс, в ходе которого вы занимаете свой разум мыслями, не относящимися к ситуации, чтобы уменьшить объем внимания, уделяемого определенному стимулу. Возможно, это скучная для вас информация, но систем контроля мозга, связанных с осуществлением явного контролируемого регулирования, четыре: три области префронтальной коры — 1) дорсолатеральная (ДЛПФК), 2) вентролатеральная и 3) дорсомедиальная, а также 4) дорсальная часть передней поясной коры (дППК). Ваша ДЛПФК активна как в отвлечении, так

и в переоценке, так как оба этих процесса требуют, чтобы вы держали в уме свои цели и манипулировали соответствующим содержанием, контролируя фокус внимания. Эти две стратегии также задействуют дППК и дорсомедиальную префронтальную кору, поскольку отслеживают конфликты между желаемыми результатами и текущим поведением и сигнализируют, когда нужна корректировка. Наконец, переоценка задействует вентролатеральную префронтальную кору, поскольку вы подбираете подходящие интерпретации и подавляете неподходящие. В целом последние похожи на привычки мышления, склонность одинаково интерпретировать и придавать одно и то же значение происходящему. Кроме того, стратегии явного контроля также модулируют активность миндалины, снижающейся, когда вы регулируете негативную эмоцию путем отвлечения или переоценки. Это все равно что шикнуть на миндалевидное тело.

Измерение 2: явное автоматическое регулирование. Вы хотите изменить эмоцию, но при помощи автоматических процессов (которые не осознаёте). Этот процесс мало изучен, но явным примером можно назвать эффект плацебо. Ожидание или вера в эффективность лечения может изменить поведение. В мозге лечение плацебо повышает активность в нескольких областях префронтальной коры, но в то же время снижает активность в областях, связанных с восприятием боли, таких как таламус, передняя островковая доля и дППК. Хотя лечение плацебо задействует многие участки префронтальной коры головного мозга (отвечающей за мысли), оно не требует когнитивного контроля. Все происходит автоматически. Это говорит о том, что эффект плацебо может возникать без значительных сознательных усилий. Сравнительные исследования

с визуализацией мозга показали, что плацебо действует непосредственно на активность областей, отвечающих за боль, в то время как переоценка изменяет связи между областями, чувствительными к боли, и областями, связанными с системой вознаграждения (удовольствия).

Измерение 3: неявное контролируемое регулирование. Здесь вы неосознанно регулируете эмоцию во время выполнения другой задачи. То есть у вас нет сознательного намерения, но вы используете контролируемые процессы. Примером может служить эмоциональный тест Струпа. В нем изучается продолжительность реакции участника на называние цветов, которым набраны слова, имеющие негативное эмоциональное значение. Оказалось, цвет эмоционального слова («война», «рак», «убивать») называется медленнее, чем цвет нейтрального слова («часы», «лифт», «ветрено»). Здесь на самом деле речь не идет о конфликте между значением слова и цветом текста. Эмоциональная значимость слова для участника, похоже, привлекает его внимание и замедляет время ответа. В этом тесте вам необходимо сдерживать реакции, чтобы отвлечься от информации, содержащейся в слове, при этом выборочно удерживая внимание на его цвете для выполнения задания.

Измерение 4: неявное автоматическое регулирование. Здесь изучались две стратегии: вымирание и усиленная переоценка. И в том и в другом случае эмоциональная ценность стимула меняется в результате изменения или устранения результата, связанного с этим стимулом. При вымирании стимул, который ранее предвещал неблагоприятный или плохой исход, прекращает действовать, тогда как при усиленной переоценке стимул, который вы

ассоциировали с определенным исходом, теперь предвосхищает другой исход. Эти стратегии осуществляют медиальная орбитофронтальная кора и вентромедиальная префронтальная кора. По-видимому, они интегрируют информацию из различных областей мозга и обновляют представления об эмоциональной ценности стимула, чтобы поддержать реакции, соответствующие контексту. У людей с поражением этих областей нарушена способность интегрировать информацию из контекста. Возможно, гнев и физиологические реакции на него уменьшатся после того, как вам предъявят слова, связанные с гневом, но в предложениях, оторванных от задания. Другой пример — когда вы понимаете, что перестали воспринимать некий стимул как награду.

Эти подходы не только позволяют вам научиться различать четыре измерения эмоциональной регуляции, но и помогают лучше понять ментальные процессы, связанные с эмоциональной регуляцией. Бывают случаи, когда вы не собираетесь осознанно менять определенную эмоцию, но, переосмыслив ситуацию, делаете это неосознанно.

Регуляция через осознанность

Осознанность (mindfulness) — это дисциплина, техника или даже образ жизни. Часто она описывается как «осознание, которое возникает, когда вы обращаете внимание на вещи, как они есть, в настоящий момент и без суждений». Для меня осознанность — это навык, требующий практики и тренировки. Значительную часть буддийской теории, связанной с осознанностью, можно найти в «Великом поучении об основах осознанности» (Маха-сатипаттхана сутта).

В истории учения Будды осознанность имеет четыре созерцательные основы, которые представляют собой четыре объекта, на которых нужно сосредоточиться, чтобы улучшить свое внимание: 1) тело; 2) эмоции; 3) ум, или сознание (мысли); 4) дхаммы, или умственные качества. Первые три основаны на осознанности без осуждения или желания что-либо изменить к: 1) физическому восприятию и ощущениям; 2) тому, что вы чувствуете; 3) вашим мыслям. Дхаммы, четвертая категория, описывают оптимальные установки или наиболее распространенные ментальные ловушки, связанные со вниманием. Дхаммы осуществляют своего рода регулирующий контроль, чтобы практика осознанности была успешной.

Как инструмент эмоциональной регуляции эта техника побуждает вас направлять внимание на сиюминутные переживания независимо от того, приятны они или нет. Такое исследование создает возможности для появления озарений (новых идей) в сознании, которое склонно всегда думать об одном и том же. Это уменьшает автоматические попытки контролировать эмоциональные состояния или манипулировать ими. На языке пали понятие випассана, которому в английском соответствует слово *mindfulness* (то есть осознанность), означает «проникновенное видение».

Согласно принципу буддизма, ум может механически удерживать внимание только на одной вещи. Именно поэтому, если вы уделяете внимание любой из первых трех категорий, это ограничивает концептуальную обработку, которая и вызывает или продлевает негативные эмоциональные состояния. Таким образом, когда вы сталкиваетесь с эмоциональной проблемой, практика осознанности предлагает, как это ни парадоксально, направить все внимание на негативные эмоции. Фокусируясь на них, а не на вызвавшем их объекте, вы ослабляете интерпретацию, которая толкает к усилению негативных переживаний. Таким образом, вы

не можете размышлять о том, что с вами происходит, потому что внимание направлено на саму эмоцию. Для меня очевидно: всегда легче сказать, что нужно «отпустить» события прошлого, которые причинили вам боль, чем сделать это. Однако тренировка внимания (как и любая другая тренировка тела или ума) улучшает этот навык, и с каждым разом вам становится все легче и легче удерживать внимание на эмоции, не интерпретируя и не оценивая ее. Я практикую осознанность уже несколько лет, но здесь работает только принцип спортзала: эффект достигается регулярностью. Только упражняясь каждый день, вы отметите удивительные изменения. А вспоминать про осознанность раз в неделю — все равно что сидеть на диете только по понедельникам.

Вместо отвлечения от эмоций для улучшения самочувствия осознанность предлагает вам принять их. Медитируя, вы останавливаете привычные реакции и, возвращаясь к сенсорному вниманию, позволяете воспринять новые аспекты ситуации, эффективно меняя ее интерпретацию. Такое измененное восприятие позволяет порождать новые реакции, вместо того чтобы повторять уже существующие, одинаковые или похожие на те, которые вы переживаете. Это происходит при гармоничном сочетании контроля внимания (сверху вниз, от ума к телу) и ощущений тела (снизу вверх, от тела к уму). В процессе появляются новые идеи о том, как отреагировать на событие, — озарения — и ограничиваются варианты интерпретации, заставляющие вас страдать сильнее. Короче говоря, регулируя эмоции с помощью осознанности, вы создаете новую интерпретацию и переформулируете эмоциональный опыт, а также меняете проявление реакций (вместо их подавления).

Использование осознанности как инструмента для регулирования эмоций имеет уникальные свойства! Вы можете развивать их по мере практики.

1. Стимулирование метапознания (замечать, о чем вы думаете) как стратегия эмоциональной регуляции. Хотя дисциплина начинается с фиксации внимания на определенных местах (тело, дыхание, мысли и т. д.), она также позволяет осознать свои наиболее частые привычки. Зная их, вы сможете гибко использовать различные эмоциональные реакции, вместо того чтобы действовать автоматически. Эта техника позволяет персонализировать эмоциональные реакции, чтобы улучшить реагирование на изменчивых людей и жизненные ситуации.
2. Обнаружение и пресечение руминации. Фокусируясь на развивающейся природе эмоционального опыта (чувства эволюционируют в течение некоего времени), вы расширяете внимание и пресекаете когнитивные интерпретации негативных событий. Сосредоточившись на настоящем, вы перестаете тревожить себя воспоминаниями и нереалистичными ожиданиями, и негативные эмоции утихают. Уделяя осознанное внимание негативным эмоциям, а не рассматривая их как проблемы, требующие решения, вы уменьшаете страдания.
3. Создание пути личных изменений. Здесь нужна интенсивная практика. Сначала тренируйтесь час в день в течение восьми недель, а затем меняйте продолжительность и условия, по возможности упражняясь в разной обстановке (медитация в поезде, на светофоре, в ожидании стоматолога, в ожидании лифта, на прогулке и т. д.).

У практики осознанности есть и другие очень важные последствия, например она влияет на стресс. Если взять то, что можно назвать традиционной реакцией на эмоциональное

напряжение, и применить модальную модель Гросса (ситуация — в контексте — внимание, оценка, эмоциональная реакция), получается следующее.

1. Когда возникает стрессовая ситуация, вы склонны относиться к ней как к эмоциональной проблеме, которую нужно решить.
2. Внимание направлено на источник стресса — скорее всего, внешний (кто-то или что-то) и закрепившийся во времени (вы постоянно испытываете стресс из-за одного и того же).
3. Оценка заставит вас осознать: качество жизни снижается из-за того, что с вами происходит и что вам необходимо решить.
4. Обычной эмоциональной реакцией будет печаль, разочарование и гнев.

Осознанность позволяет реагировать на стресс совершенно по-другому. Более того, практика поможет вам использовать стрессовые состояния как возможность для медитации. Я часто так делаю. Любой дискомфорт или ситуация, которая меня немного напрягает, — хороший повод для практики осознанности.

1. По мере возникновения стрессовой ситуации вы будете намеренно исследовать (вы должны на это решиться) природу эмоции или эмоций, которые вы испытываете.
2. Внимание можно направить на внешний и/или закреплённый во времени источник стресса, и понимать, что это кратковременное ощущение.
3. Теперь оценка будет сводиться к тому, что проблема — преходящая. На этом этапе практики возникают

озарения. Некоторые из них дадут вам новые и оригинальные подсказки, как разрешить сложившийся стресс или просто сделать так, чтобы он меньше вас беспокоил.

4. Эмоциональной реакцией будет любопытство и принятие того, что с вами происходит.

Безоценочное внимание в настоящем позволяет приостановить процесс самокритики и выявить типичные и привычные реакции. Со временем эта информация способствует появлению инсайтов, которые побудят вас реагировать на стрессовые ситуации новыми и более адаптивными способами или помогут разрушить бесполезные и вредные модели реакций.

Вы можете самостоятельно регулировать эмоции для снижения или повышения интенсивности как менее приятных, так и более приятных ощущений. Благодаря многолетнему опыту я обнаружил, что большинство людей стремятся ослабить негативно окрашенные эмоции: меньше гневаться и бояться, реже грустить и т. д. Ниже я предлагаю *интерлюдия*, в которой мы изучим эмоции других стран и культур, чтобы подкрепить первые девять глав книги «Лимбический мозг», из которых, я надеюсь, вам стало ясно, что эмоции не универсальны. Это, скорее, конструкции, которые вы создаете в соответствии с interoцепцией, прошлым опытом и культурным контекстом.

УПРАЖНЕНИЕ. Неловкие ситуации

Начиная с завтрашнего дня...

1. Запишите не менее **десяти ситуаций**, связанных с работой, учебой или жизнью в целом, которые заставляют вас

чувствовать себя плохо, некомфортно, неприятно. Они могут случаться в разное время суток и обладать разной интенсивностью. Постарайтесь выбирать ситуации из разных контекстов. Рядом с каждым пунктом опишите, насколько вы способны это осознать. 2. Укажите, посылает ли вам в этот момент какой-то сигнал ваше **тело** (боль, зуд, потливость, сведение мышц, покраснение, физическое беспокойство, голод и т. д.). 3. Подробно опишите, какие мысли приходят вам в голову, когда вы переживаете эту ситуацию. 4. Попытайтесь определить одну или несколько эмоций, соответствующих ситуации.

Вот пример. Сегодня утром 1) начальник прислал письмо, в котором спрашивал, почему меня не было на вчерашнем совещании с региональным директором; 2) у меня свело мышцы в шее; 3) мои мысли: «Я же сказал ему, что мне нужно встретиться с важным клиентом. Он не слушает меня, когда я с ним разговариваю. Почему он не спросил меня об этом в полдень, когда мы встретились у него в офисе?»; 4) я чувствую разочарование и гнев.

1. Ситуация:

2. В теле:

3. Мысли:

4. Эмоции:

1. Ситуация:

2. В теле:

3. Мысли:

4. Эмоции:

Формула эмоций

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

1. Ситуация:
2. В теле:
3. Мысли:
4. Эмоции:

УПРАЖНЕНИЕ. Переоценка для эмоциональной саморегуляции

С учетом описаний из предыдущего мысленно переформулируйте, что вы будете думать, когда эта или сходная ситуация повторится. Запишите это и визуализируйте ситуацию, но теперь уже с новыми мыслями. Представьте, как вы себя почувствуете, когда будете думать о ситуации по-новому.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Маркировка для эмоциональной саморегуляции

Посмотрите на ситуации, описанные в предыдущем упражнении, и подумайте, какую эмоцию или эмоции они у вас вызывают. Найдите для своих ощущений правильное название. Постарайтесь найти точные слова для описания того, что чувствуете. Чтобы уменьшить интенсивность этих эмоций — и чтобы вы смогли лучше думать, — важно научиться различать, например, фрустрацию и разочарование, скуку и печаль и т. д. Обозначая свою эмоцию (эмоциональная грамотность), вы снижаете ее интенсивность, а не за цикли- ваетесь на том, что с вами происходит.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Определите эмоции

Точно знать, какие эмоции охватывают вас в стрессовые моменты, — это трудная, но очень важная задача. Каждый раз, ощущая тревогу или волнение, спросите себя, что вы чувствуете, и запишите это. Если вам трудно определить свои эмоции, воспользуйтесь готовым списком эмоциональных состояний или составьте свой. Определив эмоцию, подумайте, о чем она говорит вам и что она для вас значит, вместо того чтобы пытаться устранить ее или отмахнуться от нее.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Перестановка для эмоциональной саморегуляции

Просмотрите ситуации из первого упражнения. Попробуйте поставить себя на место другого человека (если он там задействован): что он может ощущать? Или представьте, как знакомые вам люди (партнеры, дети, лучший друг, мама или папа, начальник, бывший и т. д.) чувствовали бы себя в сходных обстоятельствах. Подумайте, что они чувствуют, если им известно, что вы проходите через эту ситуацию. Вам необязательно знать наверняка — просто представьте и запишите.

УПРАЖНЕНИЕ. Перенаправьте внимание

Если вы не можете найти занятие или фокус, чтобы перенаправить внимание в более позитивное русло, запишите вечером, перед сном, следующее: десять вещей, за которые вы благодарны (например: у моего брата все хорошо на работе); пять достижений, даже самых незначительных, в течение дня (например: официантка в баре, куда вы ходите каждое утро, улыбнулась вам; коллеги вас поздравили; вы решили какую-то задачу, собрали друзей на ужин и т. д.); любые позитивные изменения в отношении вредных привычек (я не кричал на супруга; я проявил терпение в пробке; я курил меньше, чем вчера, и т. д.).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Новая формулировка

Измените смысл ситуации так, чтобы трансформировать эмоциональное воздействие. Запишите не менее пяти событий или ситуаций, которые заставляют вас чувствовать себя плохо. Рядом с ними напишите, о чем будете думать в следующий раз, когда с вами произойдет одно из этих событий. И дальше, поскольку вы собираетесь думать иначе, чем обычно... изложите, как будете себя чувствовать. Ощутите и визуализируйте это столько раз, сколько сможете.

Фиксируйте эмоции

Поиск закономерностей в том, как вы чувствуете себя в течение дня, поможет вам контролировать свое настроение. Составьте список эмоций, которые вы испытывали в течение последних нескольких дней. Разделите их на позитивные и стрессовые, тревожные. Используя эти списки в качестве руководства, в течение следующей недели отмечайте эмоцию каждый раз, когда вы ее определяете. Оцените свой список в конце каждого дня или недели. Удивило ли вас что-нибудь? Преобладают ли эмоции, вызывающие тревогу, над положительными? Составьте план действий по внесению изменений, чтобы негативные эмоции не смогли взять над вами верх. Отслеживая свои эмоции, вы лучше понимаете, какую власть они имеют над вами, как положительные, так и отрицательные.

УПРАЖНЕНИЕ. Укус

Выберите место, где вы сможете спокойно поесть. Почувствуйте пищу во рту, жуйте очень медленно и обращайтесь внимание на все свои чувства. Затем ешьте как обычно. В чем разница между этими двумя способами питания? Записывать необязательно.

Интерлюдия

Вокруг света на эмоциях

Глава 10

Эмоции в разных культурах

Историк культуры Тиффани Уотт Смит в своей книге *The Book of Human Emotions* («Книга человеческих эмоций») собрала и описала более ста пятидесяти эмоций. Я поделюсь с вами некоторыми из них, а также предложу упражнения, чтобы вы добавили эти эмоции в свой эмоциональный лексикон (или произвели на кого-то впечатление).

Абхимана (abhimana). Дословный перевод — «любовь к себе». Ключ к пониманию глубинного смысла этой эмоции лежит в другом санскритском слове — *балам* («сила»). *Абхимана* означает горе и гнев, когда человек, которого мы любим или от которого ожидаем теплого отношения, причиняет нам боль. В основе эмоции лежат страдание и шок, которые быстро перерастают в яростную, израненную гордость. Это слово изначально появляется в Ведах, священных текстах индуизма. Признавая *абхиману* как неотъемлемую часть своей эмоциональной жизни, мы понимаем, что нарушение неписаных кодексов любви и уважения в парах и семьях — это серьезный проступок.

Авумбук (awumbuk). Это ощущение пустоты после того, как уходят гости. Народ бейнинг, населяющий Папуа — Новую Гвинею, верил, что уходящие путешественники оставляют после себя некую тяжесть, чтобы идти налегке. Это чувство витало в воздухе в течение трех дней, порождая ощущение пустоты и инертности, что мешало семьям собирать урожай. А потому, чтобы противостоять ему, как только гости уходили, бейнинг проводили специальный ритуал. Они наполняли емкость водой и оставляли на ночь, чтобы вода впитала зараженный воздух. На следующий день семья вставала рано с утра и в ходе церемонии вылиwała воду на деревья, после чего продолжала заниматься повседневными делами.

Амаэ (amae). Это японский термин, означающий ощущение любви и заботы. В Японии *амаэ* составляет часть многих видов отношений: между членами семьи, с друзьями и даже на рабочем месте. Оно имеет различные подтексты: детей могут обвинить в том, что они занимаются *амарэу*, когда они используют лесть, пытаясь добиться своего. По мнению японского психоаналитика Такэо Дои, *амаэ* — это эмоция, которая подразумевает принятие любви другого как должное, и это означает, что, когда мы зависим от чьей-то помощи, мы не обязаны быть благодарными за нее.

Гезеллигхайд (gezelligheid). Происходит от голландского слова «друг» (*gezelligheid*). Обозначает ощущение физического и эмоционального комфорта и уюта в окружении хороших друзей и в то же время воодушевления и поддержки со стороны других людей. Эту эмоцию невозможно ощущать в одиночестве. Понятие часто используется для обозначения особых моментов близости с друзьями или партнерами, но мы также можем испытать это чувство в местах, где царит очень уютная и теплая атмосфера, которая заставляет нас чувствовать себя в безопасности и как дома.

Гренг-джай (greng jai). Родом из Таиланда. Это нежелание принимать помощь других людей из-за неудобств, которые мы можем им причинить.

Иджираши (ijirashi). Японское понятие, которое означает восторг от наблюдения за кем-то, кто успешно преодолевает препятствие или делает что-то, достойное похвалы. Это чувство, которое вы можете испытать, увидев, как спортсмены вопреки всему добиваются успеха, или услышав, что человек вернул потерянный кошелек владельцу.

Иктсуарпок (iktsuarpok). Инуитское слово, используется для обозначения чувства, которое практически все мы однажды испытывали, когда ждали кого-то с настоящей тревогой. Это то самое предвкушение, которое заставляет вас стоять у окна или у двери, чтобы посмотреть, пришел ли человек, которого вы ждете, даже если вы знаете, что еще рано, или постоянно проверять свой мобильный телефон, чтобы узнать, ответили ли вам на сообщение. *Иктсуарпок* — это эмоция, обозначающая ожидание, которое наполнено тревогой и нетерпением, но также надеждой и мечтами. Инуиты вглядывались в арктические пространства, ожидая прибытия возможных гостей.

Илинкс (ilinx). Французское слово, которым обозначают странное возбуждение при мысли о том, чтобы что-то разрушить. Оно обозначает тот порыв, который охватывает вас, когда в руках оказывается хрупкий предмет и вам хочется бросить его на землю и разбить или когда у вас возникает мысль пнуть мусорное ведро в офисе. Это чувство рождается из желания создать хаос, и это понятно, ведь настолько упорядоченное общество, в котором мы живем, может утомлять. Эта эмоция, как правило, появляется в те моменты, когда вы чувствуете себя в ловушке.

Каукокайпуу (kaukokairuu). В Финляндии это слово обозначает эмоцию, которая вызывает «желание оказаться в далеком месте», даже в неизвестном вам.

Комперсия (compersion). Противоположность ревности, состояние счастья, воодушевления от поддержки партнеров в других отношениях в рамках моногамной структуры. Члены полиаморной коммуны Сан-Франциско «Кериста» в 1970-х годах одними из первых приняли концепцию поливерности и начали изучать ее как реалистичный способ ведения отношений. Они ввели много новшеств в моногамию и придумали огромное количество новых терминов, эмоциональная *комперсия* была одним из них.

Лигет (liget). Илонготы, племя с Филиппин, воспринимают сердце как центр эмоциональной жизни, а гнев (*лигет*) как вылетающие из него искры. Эта эмоция не имеет ничего общего с пристрастием к насилию, она связана с гневом, который возникает из-за зависти к успеху других. Переживание *лигета* оценивается как нечто позитивное, поскольку это чувство связано с ритуалами охоты и инициации и влечет за собой неистовое желание действовать, чтобы восстановить контроль над ситуацией или преодолеть трудности.

Малу (malu). В Индонезии обозначает чувство неполноценности по сравнению с другими. Фактически это смесь различных эмоций, таких как смущение, стеснение и разочарование. Вы можете испытать это ощущение, когда окажетесь в лифте наедине со своим начальником и будете чувствовать себя некомфортно. В этот момент вы вдруг теряете всю уверенность в себе и чувствуете стыд. Это чувство может стать настолько сильным, что блокирует вас психологически. Когда другой человек исчезает, мы испытываем огромное облегчение.

Ман (man). На хинди обозначает очень сильное желание, которое, в свою очередь, сопровождается признанием в глупости вашего существа.

Мехамеха (mehameha). На таитянском языке это осознание некоего непорядка, выраженное жжением на коже, подобно мурашкам.

Моно-но аварэ (mono no aware). Японская фраза, призывающая понять быстротечность вещей через ощущение красоты и конечности. Если бы человек не растворялся, не исчезал как дым, вещи не могли бы нас растрогать. Самое ценное в жизни — ее неопределенность. Буквальный перевод, «печаль вещей», служит отправной точкой. Эта фраза означает горько-сладкое чувство, когда видишь, как все меняется. Еле заметная боль, которая сопровождает увядающий цветок, конечность, заложенная в каждой вещи.

Мудита (mudita). Буддийское слово, подразумевающее эмпатическую радость, когда мы просто и бескорыстно радуемся всему хорошему, что происходит с другими.

Нахес (nakhes). На идише это слово означает гордость, которую испытывают родители за любое, самое небольшое достижение своих детей.

Нгиньиварраррингу (nginyiwarrarringu). У пинтупи, аборигенов, живущих в пустыне Западной Австралии, существует пятнадцать различных видов страха, включая нгулу (ngulu) — страх, который вы испытываете, когда другой человек жаждет мести; камарраррингу (kamarrarringu) — чувство, что кто-то стоит за спиной; канарунвийу (kanarunviju) — страх перед злыми духами, вызывающий бессонницу; и нгиньиварраррингу (nginyiwarrarringu) — приступ тревоги, который заставляет встать и оглядеться, раздумывая, что случилось.

Оймэ (oime). Японское слово, которым обозначают дискомфорт, возникающий при наличии долга перед кем-либо.

Пронойя (pronoia). Используется для выражения странного чувства, что все хотят вам помочь.

Сонг (song). Понятие, которое придумал народ ифалук из Микронезии. Столкнувшись с моральным проступком, таким как нарушение табу, члены общины испытывают то, что дословно переводится как «оправданный гнев», состояние, которое позволяет им социально отвергать, критиковать и даже угрожать нарушителю — что угодно, кроме физического нападения. С другой стороны, виновник проступка, будучи «жертвой» *сонг*, испытывает эмоцию, называемую *метагу (metagu)*, которая побуждает его исправить положение, извиниться или предложить подарок в качестве компенсации.

Торшлуспаник (torschlusspanik). Немецкое слово, которое можно перевести как «паника от закрывающихся дверей», обозначает скоротечность времени. Это чувство беспокойства по мере проходящих лет, особенно если вы не удовлетворены тем, чего достигли в жизни. Оно также подразумевает ощущение, что вы вот-вот опоздаете на поезд, страх упустить уникальную возможность в жизни.

Тоска. Слово русского происхождения. В самом глубоком и болезненном смысле это чувство сильной душевной муки, часто не имеющее конкретной причины. В менее болезненном аспекте это тупая боль внутри, душевное движение, когда не к чему стремиться, мучительная печаль, смутное беспокойство, душевная агония. В некоторых случаях это может быть желание кого-то или чего-то конкретного, ностальгия, любовное страдание. На самом низком уровне сводится к усталости, скуке.

Хан (han). Это корейская эмоция, которая определяется как «печаль, обида и глубокая скорбь» с примесью желания все изменить. С одной стороны, она связана с нами самими и включает чувство сожаления о пережитом или принятых решениях, что постоянно заставляет нас задаваться вопросом: «А что было бы, если бы...» — а это порождает

печаль, которую мы всегда несем на своих плечах. *Хан* также может быть вызвана несправедливостью, что порождает обиду и беспомощность. Говорят, что это чувство укоренилось в Корее из-за долгой истории иностранных вторжений, войн и выраженной иерархии в обществе, которые сделали его коллективной эмоцией.

Хирайт (hiraeth). Слово родом из Уэльса описывает глубокое чувство особой тоски по времени и пространству, которых больше нет; первоначально оно описывает привязанность, ностальгию и любовь к месту, оставшемуся в прошлом.

Шаденфройде (schadenfreude). Слово немецкого происхождения, означает язвительную радость по поводу неудачи другого человека или группы людей; «их неудача не затрагивает меня лично, но мне она нравится».

УПРАЖНЕНИЕ. Немного меньше разочарования

Наверняка в какой-то момент вы испытывали разочарование от человека, которого цените или от которого ожидали доброго отношения. Это настолько древняя эмоция, что она появилась уже в первых индуистских текстах под названием *абхимана*. Это горе и гнев, вызванные тем, что кто-то причиняет нам боль. Если вы попали в такую ситуацию, я предлагаю следующее: найдите время, чтобы признать свои чувства. Хотя идея игнорировать то, что вас расстраивает или разочаровывает, может показаться вам соблазнительной, важно помнить, что «позволить себе» испытывать негатив — это жизненно важная часть переработки произошедшего. Дайте себе срок, чтобы осознать свои чувства и обозначить их.

Я чувствую злость/разочарование из-за...

Рационализируйте: подумайте о том, что происходит на самом деле. Попробуйте взглянуть на ситуацию с точки зрения наблюдателя, не отождествляя себя с тем, что вы чувствуете. Зафиксируйте — мысленно или письменно — все факты, все, что было сказано. Понаблюдайте за ситуацией еще раз и, если вы всё еще чувствуете *абхимана*, продолжайте следующие шаги. **Обсудите:** поговорить об этом — очень хорошая идея, но убедитесь, что собеседнику можно доверять. Медитируйте — это тоже пойдет на пользу.

УПРАЖНЕНИЕ. Больше гезеллигхайда в жизни!

Как мы уже говорили, *гезеллигхайд* — это комфорт, уют рядом с друзьями и в то же время ощущение воодушевления и поддержки со стороны других людей. Многие исследования подтверждают, как полезно проводить время с близкими людьми. Пообещайте себе делать это каждую неделю.

Вот некоторые идеи из блога Лео Бабауты «Дзен-привычки». Есть несколько свободных минут? Отправьте СМС, спросите, как дела у друзей, пожелайте им хорошего дня. Есть 10 свободных минут? Отправьте электронное письмо. Оно необязательно должно быть длинным, просто поинтересуйтесь другим человеком, его проблемами, заботами, жизнью. Есть свободные 15–20 минут? Позвоните. Это хороший способ связаться с кем-то, послушать знакомый голос и дать услышать ваш. Есть свободные 30 минут или час? Навестите любимого человека, члена семьи, друга... Уделите ему внимание, поинтересуйтесь его жизнью, активно его слушайте. Есть пара свободных часов? Пригласите кого-нибудь на обед или предложите сделать что-нибудь вместе, например прогуляться или съездить куда-нибудь. Не тратьте время на просмотр телевизора или социальные сети.

УПРАЖНЕНИЕ. Разум в теле

Если вы беспокоитесь, ожидая кого-то, или постоянно проверяете сообщения на мобильнике, вы испытываете *иктсупарпок*. Предлагаю простое упражнение: остановитесь на секунду... Перестаньте что-либо делать. Если можете, задержите на несколько секунд дыхание и начните подробно

рассматривать окружающую вас обстановку, прислушивайтесь к внутренним и внешним звукам, обратите внимание на свои мысли, позу тела и спросите себя: где я? находится ли мой разум там же, где мое тело?

УПРАЖНЕНИЕ. Непостоянный

Предлагаю вам начать обдумывать и принимать непостоянство вещей и людей, или, как говорят японцы, жить с *моно-но аварэ*. Приглашаю вас прочитать следующие три идеи, поразмышлять над ними, проверить, насколько они соответствуют действительности, и сделать выводы. Мы вообще склонны к непостоянству и смерти, и размышления на эти темы могут вызывать сильное отторжение... Смерть неизбежна. Ни один человек никогда не побеждал смерть, каким бы могущественным ни был при жизни. Каждое проходящее мгновение приближает нас к моменту смерти. Мы думаем, что это произойдет в каком-то отдаленном будущем, но на самом деле этого не знаем. Тело человека хрупко, и для поддержания его жизни необходимо множество условий. Если преобразование ментальных привычек важно для нас, то нужно делать это сейчас. Когда приходит наша очередь умирать, ни деньги, ни накопленные богатства не помогут. Пригодятся лишь привычки ума, которые мы культивировали в течение всей жизни, включая пренебрежение собственностью и принятие непостоянства. Выделите время в течение недели, чтобы поразмышлять над этими пунктами, и посмотрите, какие идеи у вас возникнут. Постарайтесь воспользоваться этим коротким жизненным путешествием для реализации своих глубочайших стремлений.

УПРАЖНЕНИЕ. Умноженное счастье

Эмпатия подразумевает, что мы ставим себя на место другого человека, особенно в неблагоприятных ситуациях. Буддийское выражение *mudita* подразумевает эмпатическую радость, когда мы бескорыстно радуемся всему хорошему, что происходит с другими. Попробуйте настроиться на это чувство в течение недели, когда кто-то будет делиться с вами своими достижениями или заслугами. Во-первых, вы должны сосредоточиться: отложите в сторону мобильный телефон, чем бы вы ни занимались, и поставьте себя на место другого человека. Во-вторых, важно, чтобы вы понимали то, что чувствует или переживает другой человек, и искренне интересовались этим. Когда мы начинаем замечать и находить время для таких моментов совместного счастья, наше счастье тоже умножается.

УПРАЖНЕНИЕ. Чего мне еще предстоит достичь

Немецким словом *торилуспаник* обозначают чувство скоротечности времени. Это чувство, которое вы можете испытывать по мере проходящих лет — или в любой момент своей жизни, особенно если вы недовольны тем, чего достигли. Подумайте и перечислите цели, которых вы хотели достичь, к которым стремились, о которых мечтали и до сих пор не достигли. Расположите их в порядке приоритетности и выделите те, которые хотите реализовать до своей смерти любой ценой. Пока вы выполняете это упражнение, подумайте, какие эмоции вызывает у вас каждый из этих пунктов. Есть ли у вас огромное желание достичь их или они

просто вызывают улыбку, улучшают настроение? Наверняка у вас остались намеченные цели? Теперь спросите себя: как я могу включить их в свою жизнь? Как я могу уделять им больше времени? Какие действия я могу предпринять, чтобы приблизиться к их достижению?

УПРАЖНЕНИЕ. Отпусти меня, прошлое!

Иногда вы думаете: «Что произошло бы, если бы...», «А что, если...», «Что, если бы вместо... было бы?..» Как мы уже знаем, корейское общество назвало эту эмоцию *хан*, что означает «печаль, обида и глубокая скорбь» с примесью желания, чтобы все было иначе. Когда у вас возникают такие мысли, вы обнаруживаете, что держитесь за что-то, что случилось в прошлом. Для того чтобы отпустить прошлое, вы должны сначала определить моменты, когда вы о нем мечтаете. Задайте себе следующие вопросы: какая потребность привела меня сюда? чего мне не хватает? какие обстоятельства в моем настоящем заставляют меня забываться мыслями об этом? И начните осознавать это чувство. Во-вторых, спросите себя: каковы вторичные выгоды от того, что вы застряли в прошлом? Часто мы хотим избежать настоящего, потому что, если мы примем его и возьмем на себя ответственность за свою жизнь, нам придется принимать решения, которые мы не хотим принимать. Включитесь в «здесь и сейчас» и решайте проблемы по мере их поступления в соответствии со своими истинными потребностями. Закрывайте круги, этапы, главы. Прощайте себя, чтобы иметь возможность простить. Принимайте свои ошибки, мы все их совершаем, они часть обучения, для которого мы

пришли в этот мир. Будьте благодарны за полученный опыт. Поблагодарите людей, которые были частью вашей жизни, за то, что они разделили с вами отрезок пути, за опыт, который внесли, за все, чему вы научились в этих трудных или благоприятных обстоятельствах. Всё, абсолютно всё внесло свой вклад в то, кем вы стали сегодня. Самая полезная часть взгляда на прошлое — это способность почтить его.

Упражнения

СТО ПРАКТИК ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ

В НАПРАВЛЕНИИ ЦЕЛИ

Вчерашний день закончился. Пообещайте себе жить настоящим, как будто это новое начало уже *сегодня*. Несколько секунд поразмышляйте над следующим вопросом: какое важное «если бы» помогло бы вам двигаться в том направлении, в котором вы хотите двигаться сегодня, чтобы достичь своих целей?

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ — ОСОЗНАЙТЕ — ВЕРНИТЕ

Для этого упражнения вы снова будете работать со своим дыханием. Вы можете сидеть или стоять — главное, чтобы все внимание направлялось на дыхание. Ловите момент, когда внимание ослабевает. Осознав это, снова возвращайте его к дыханию. Повторяйте упражнение в течение нескольких минут.

СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ЖИВОТЕ

Вы можете сидеть или стоять, руки могут лежать на животе или расслабленно висеть по бокам тела. Когда вы вдыхаете, обратите внимание, как поднимается живот при вдохе и опускается при выдохе. Наблюдайте в течение пяти вдохов. Какие эмоции у вас возникли?

ХОЧУ — ЗНАЧИТ МОГУ (ПЕРВЫЕ ШАГИ)

Зачастую нам не удается отдать приоритет тому, что мы действительно хотим сделать... Чего вы всегда хотели в своей жизни? Каким должен быть первый маленький шаг, чтобы это произошло? Можете ли вы сделать этот шаг сегодня?

ТИШИНЫ, Я ХОЧУ ТИШИНЫ

Предлагаю на минуту отложить в сторону любое электронное устройство и посидеть, не отвлекаясь ни на что. Если хотите, закройте глаза. Затем задайте себе следующие вопросы: каково это — сидеть в тишине? о чем я думаю?

Поменялся ли ваш образ мышления?

ПОДНИМИТЕ ГОЛОВУ

Что вы упускаете из виду, уставившись в свой мобильный телефон или ноутбук? Поднимите голову — и увидите.

В ПУТИ

По дороге на работу или по маршруту, по которому вы обычно ездите, остановитесь и посмотрите во все стороны. Что вы пропустили?

СВЯЗЬ С РАДУГОЙ

Прямо сейчас сделайте паузу и осмотритесь вокруг... Сможете ли вы найти все цвета радуги?

ГЛАЗ САМУРАЯ

Изучите окружающее вас пространство и постарайтесь детально запомнить, как оно выглядит. Закройте глаза и мысленно представьте себе это пространство. Снова откройте глаза. Насколько вы были точны?

ИССЛЕДУЯ ЦВЕТА

Найдите поблизости окно и посмотрите через него на все живое. Затем найдите и посчитайте все оттенки зеленого, которые вы можете распознать.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Запланируйте прямо сейчас то, что вы всегда хотели сделать. Независимо от того, займетесь вы этим или нет, уделите время планированию.

ПРОЯВЛЕНИЯ ЩЕДРОСТИ

Проявляли вы на этой неделе щедрость или благодарность? Что вы можете предпринять прямо сейчас, сегодня или позже?

ВЗГЛЯДЫ

Медленно и спокойно установите с кем-нибудь зрительный контакт и обменяйтесь взглядами. Зафиксируйте свои ощущения до, во время и после.

ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Какое физически или эмоционально здоровое решение вы приняли на этой неделе? Какое вы могли бы принять сегодня?

ОБНИМИТЕ СЕБЯ

Обхватите себя руками и обнимите в течение трех вдохов.

ЦЕЛИ

Каковы ваши цели на предстоящий год? Какие эмоции они у вас вызывают?

СОЮЗНИКИ

Запишите имена людей, на которых вы всегда можете рассчитывать.

.....

.....

.....

ВПЕРВЫЕ В ЖИЗНИ

На этой неделе сделайте что-то отличное от того, что вы всегда делаете, в какой-то области профессиональной жизни (работе и учебе) и личной. Запишите здесь, что вы чувствовали до, после и во время действия.

НЕУВЕРЕННОСТЬ

Напишите что-то, в чем вы чувствуете себя неуверенно, но напишите это большими буквами, чтобы заполнить всю страницу. Потом посмотрите на то, что вы написали, и перечитайте несколько раз. Затем переверните страницу.

ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЛЕТ

Как вы думаете, где вы будете через пять лет? На правильном ли вы пути, чтобы достичь своей цели? Вы уверены или обманываете себя?

ВНИЗ И ВВЕРХ

Сегодня вы будете смотреть на землю, на пол, на землю; а позже запишите здесь, что вы увидели; завтра то же самое, но глядя вверх. Изменение точки зрения может помочь вам почувствовать себя более уверенно.

вниз

.....

вверх

.....

.....

Что вы чувствовали в каждом случае?

СООБЩЕНИЕ

Отправьте сообщение последнему человеку, с которым вы познакомились. Скопируйте его сюда.

СЕКРЕТНАЯ МОТИВАЦИЯ

Напишите что-то, что вас мотивирует, но о чем никто не знает, мотивацию или что-то, что вам нравится, но чтобы это был секрет. Затем закрасьте написанное черным, чтобы никто никогда не смог это прочитать.

ТВИТТЕР

Опишите себя сначала в 15 словах, а затем в 140 символах.

БОЛЬШЕ ОБО МНЕ

(Просто для размышления.) Как вы встретили своего лучшего друга? Какое самое большое испытание вам пришлось пережить в прошлом году?

ЧАЕВЫЕ

Подайте сегодня кому-нибудь на улице или оставьте неприлично большие чаевые. Никому об этом не рассказывайте.

САМОЕ ЗАВЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

Каково ваше самое заветное желание на будущее?

СИЕСТА

Когда вы в последний раз спали днем, даже недолго? Когда будет следующая сиеста? Что вы чувствуете, когда просыпаетесь?

МЕЧТА

Какой была бы работа вашей мечты? (Ответьте, даже если такой работы не существует.)

БУТЫЛКА

Нарисуйте бутылку. Положите в нее некоторые эмоции и ощущения из своего прошлого.

В ВАННОЙ

Посидите, пока принимаете душ. Что вы почувствовали?

ТОРТ

Придумайте торт, настоящий или нарисованный, с большим количеством слоев. Дайте каждому слою название эмоции и объясните почему.

ПИСЬМО

Напишите письмо себе через шесть месяцев. Расскажите, что вы чувствуете, почему и как вы хотели бы себя чувствовать. Прочитайте его через шесть месяцев.

ПИСЬМО НАСТОЯЩЕГО

А теперь напишите письмо себе, но прочитайте его через десять минут после того, как вы его закончите.

СТРАХ

Составьте список всех вещей, которые вас когда-либо пугали или пугают сейчас. Вычеркивайте их по мере преодоления страхов.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ОДЕЖДА

Наденьте сегодня какой-нибудь предмет одежды наизнанку, а затем опишите свой опыт.

ГДЕ

Если бы счастье было местом, то каким? А печаль?

ДРУГИЕ ЛЮДИ

Выпейте чашку кофе, чая или шоколада в кафе за столиком у окна или на улице. Опишите трех случайно проходящих мимо людей. Что они чувствуют? Почему?

ГОЛЛИВУД

Если бы вы были голливудской звездой, как бы назывался фильм о вашей жизни? Какой актер или актриса сыграли бы вас?

ДЕТСТВО

Кем вы хотели стать в детстве? Что случилось? Как вы к этому относитесь?

МАСТЕРСТВО

Составьте список из десяти вещей, которые у вас хорошо получаются.

СОВЕТ

Запишите плохой совет, а затем попрактикуйтесь игнорировать его.

.....

.....

МОТИВАЦИЯ

Запишите десять вещей, которые мотивируют вас и которые трогают вас в положительном смысле.

.....

.....

.....

.....

.....

ПОМНИШЬ?

Напишите другу/подруге о памятном событии, которое вы пережили вместе.

МЕСТА ПРЯМО СЕЙЧАС

Составьте список из пяти мест, в которых вы хотели бы оказаться прямо сейчас, и объясните почему.

.....

.....

.....

.....

ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ

Отметьте, какие эмоции вы испытали за последние семь дней. Если какие-то вам неизвестны, погуглите.

- Печаль
- Гнев
- Благодарность
- Доброта
- Ревность
- Гордость
- Стресс
- Безопасность
- Скука
- Усталость
- Апатия
- Радость
- Нервозность
- Спокойствие

СВИДАНИЕ

Опишите свое идеальное первое свидание. А ужасное?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗЛОСТЬ И ОТВРАЩЕНИЕ

Составьте список из десяти вещей, которые вас бесят, и десяти вещей, которые вызывают у вас отвращение...

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

МУЗЫКА

Под какую песню вы смеетесь? А под какую плачете?

.....
.....

ГАЗЕТА

Вы сделали это, поздравляю! Напишите заголовок и пресс-релиз, описывающий ваше достижение.

.....
.....

ОДЕЖДА

Если бы вам пришлось носить одну и ту же одежду каждый день, что бы это было?

ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ

Запишите все свои вредные привычки, затем вырвите страницу и выбросьте ее в мусорное ведро или используйте на воскресном барбекю.

НЕОТПРАВЛЕННОЕ СООБЩЕНИЕ

Напишите здесь то сообщение, которое вы так и не смогли отправить и никогда не отправите.

МНЕ ПОСОВЕТОВАЛИ

Какой лучший совет вы получили в своей жизни?

.....

.....

.....

.....

НОВОЕ

Какие пять новых вещей вы хотели бы попробовать?

.....

.....

.....

.....

НОГИ

Осторожно сделайте три шага как можно тише, обращая внимание на ощущения в подошвах ног.

МЕНТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Выделите минуту и посчитайте на пальцах, сколько раз ваш разум обращается к прошлому, будущему или к чему-то еще. Затем вернитесь в настоящее, чтобы сделать перерыв.

КОНТЕКСТ

Сосредоточьтесь на одном предмете рядом с вами. Затем расширьте свое видение, чтобы охватить весь контекст. Чередуйте эти два вида перспектив каждые три вдоха в течение одной минуты.

Попробуйте различить мгновение спокойствия и неподвижности между вдохом, который переходит в выдох, и выдохом, который переходит во вдох. Переведите на него свое внимание в течение нескольких вдохов и выдохов. Повторяйте каждый раз, когда берете эту книгу в руки, чтобы продолжить чтение. До и после чтения.

ЛОБ

Положите указательный палец на лоб. Спокойно обратите внимание и запишите все ощущения в пальце и на лбу: температура, текстура, влажность... что еще? Повторяйте раз в неделю, пока не закончите читать эту книгу.

КОНТАКТ

Отметьте три точки, в которых ваше тело ощущает контакт с самим собой или окружающим миром.

У ВАШИХ НОГ

Сделайте глубокий вдох. Представьте, что воздух движется вниз к ногам. Запишите ощущения в ногах. Повторите пять раз.

ЖЕЛАНИЯ

Загадайте желание с любовью для того, кто вам очень дорог. Загадайте желание для себя. Загадайте желание для кого-то, кого вы не знаете. И загадайте желание для того, кто вам не нравится.

СЕРДЦЕ

Положите одну руку на другую, расположив их на сердце. Закройте глаза. Запишите ощущения, которые переходят от спокойствия к нервнойности и от удовольствия

к неудовольствию. Есть ли у эмоций, которые вы испытываете, название? Выполняйте упражнение, делая пять вдохов.

НАПЕВ

Стоя или сидя прямо, вдохните, направляя воздух в брюшную полость. На выдохе выпустите воздух, напевая как можно громче. Повторяйте, пока не почувствуете вибрацию во всем теле, включая голову, как будто вы колибри.

КРОМЕ ОДНОГО ПАЛЬЦА

Выделите минуту и постарайтесь одновременно подвигать мышцами всех частей тела, кроме одного пальца, который должен остаться совершенно неподвижным.

ЖИВОТ

Лягте, положив что-нибудь на живот (можно просто руки). В течение трех вдохов наблюдайте, слушайте и ощущайте, как воздух входит и выходит, как поднимается и опускается живот.

ШОКОЛАД

Осторожно вдыхайте через нос, как будто вы нюхаете горячий шоколад. Выдохните, слегка подув через рот, как будто охлаждаете шоколад (если вы не любите шоколад, можете выбрать другую любимую еду).

ПУСТОТА

Обратите внимание на окружающие вас предметы. Затем осмотрите пространство вокруг себя, не только предметы, но и их форму и объем. Пространство, которое они занимают, и пространство, которое они не занимают, то, что художники называют «пустым пространством».

УКУС

Откусите небольшой кусочек чего-либо и уберите остальное. Используйте другие органы чувств, чтобы исследовать этот кусок. Сначала положите его в рот и отметьте свои ощущения и вкус, не пережевывая. Потом жуйте очень медленно и старайтесь заметить как можно больше деталей. Ешьте как можно внимательнее.

ПЕСНЯ

Поставьте одну из своих любимых песен. Слушая ее, ничего не делайте — только обращайтесь внимание на все мысли, воспоминания, эмоции и ощущения, которые она у вас вызывает.

ГРИМАСЫ

Закройте глаза и слегка растяните губы в улыбке. Отметьте, как она ощущается изнутри, на лице и в том, что вы испытываете. Повторите то же самое, только с сердитым, испуганным и грустным выражением лица.

ОЩУЩЕНИЕ

Сконцентрируйтесь на каком-нибудь ощущении в своем теле. Какое оно — приятное, неприятное или нейтральное? Сосредоточьтесь на этом месте. Отмечайте ощущения, не оценивая их. Они обезличены.

НЕПОДВИЖНОСТЬ

Оглянитесь вокруг и найдите что-то абсолютно неподвижное. Позвольте вашему взгляду и сознанию отдохнуть в неподвижности, подобной неподвижности этого объекта.

ПАУЗА

Давайте сделаем паузу... Что вы можете потрогать руками прямо сейчас? Одежду? Свою кожу? Диван? Мобильный

телефон? С чем соприкасается ваше тело? Стул? Пол? Кровать? Отметьте на мгновение каждое ощущение.

РАССЛАБЛЕННОСТЬ

Предлагаю вам медленно сократить и расслабить все мышцы с головы до ног. Что происходит? Что вы чувствуете в теле и в сознании, когда делаете это?

КОЛОКОЛ

Закройте глаза. Послушайте, как начинается, держится и заканчивается звук колокола, пока он не исчезнет.

ВОСХИЩЕНИЕ

Подумайте о проблеме, которая у вас есть. Затем представьте, как ее решил бы кто-то, кем вы восхищаетесь. Подумайте о том, чтобы сделать что-то подобное...

БУДУЩЕЕ

Поразмышляйте о проблеме, которая возникла у вас на этой неделе. А теперь подумайте: как бы вы на нее посмотрели через неделю, месяц, год или десятилетие?

КАК ВАМ КАЖЕТСЯ

Подумайте о месте, где вы никогда не были. Не спеша прогуляйтесь по нему и осмотрите, используя свое воображение. Позвольте идеям прийти к вам.

НЕЗНАКОМЦЫ

Предлагаю вам вызов... Осмелитесь ли вы сегодня улыбнуться и установить подлинную связь с незнакомым человеком?

СКАЖИТЕ

Сегодня я предлагаю вам новый вызов: скажите кому-то, что вы заметили, что этот человек сделал, и что вам действительно не все равно!

ОБЪЯТИЕ

Новый вызов: предлагаю вам обнять кого-нибудь *сегодня*. Будьте внимательны и дышите во время контакта.

СИЛА

Вспомните какую-нибудь свою сильную сторону. Прямо сейчас сделайте что-то, чтобы развить и еще больше укрепить эту силу.

РЕШЕНИЕ

Какое физически или эмоционально здоровое решение вы приняли на этой неделе? Какое вы могли бы принять сегодня?

ШАГ

Чего вы всегда хотели в своей жизни? Каким был бы первый маленький шаг в этом направлении? Можете ли вы сделать этот шаг сегодня?

НЕСМОТРЯ НА СТРАХ

Подумайте о чем-то незначительном, что вы боитесь предпринять. Смогли бы вы это сделать, даже несмотря на страх?

ШАЖОК ВПЕРЕД

Что вы сделали за последний месяц, чтобы превратить в своей жизни какой-нибудь «шаг назад» в «шаг вперед»? Как это может помочь вам в решении будущих проблем?

Я ВСЕ-ТАКИ МОГУ

Когда в последний раз вы думали «больше не могу», но все равно продолжали? Когда может наступить следующий раз?

НЕУДОБНО

Если это важно, не имеет значения, насколько это неудобно. Вы готовы к этому? Что бы это могло быть?

ОТПУСТИТЕ

За что вы цепляетесь? Что лучше было бы оставить на месте?

ДОВЕРИЕ

Что заслуживает вашего доверия: мысли о жизни или непосредственный опыт?

ПРОЩЕНИЕ

Какую свою небольшую ошибку из прошлого вы готовы простить себе сегодня?

УСТАЛОСТЬ

Говорит ли усталость о чем-то, что вы не хотите признавать?

СЕГОДНЯ МНЕ НУЖНО

Что вам нужно сегодня по шкале от 1 до 10: интуиция, смелость или элегантность?

УСТОЙЧИВОСТЬ

Мы определяем устойчивость как способность быстро восстанавливаться после неблагоприятных жизненных событий. В каких ситуациях вы применяли свою устойчивость на практике? Какие переживания ранили вас, но потом вы смогли не без изящества подняться? Какие события,

ситуации или трудности, с которыми вы столкнулись сегодня, требуют от вас большей устойчивости?

ЗВУКИ

Отметьте пять звуков вокруг вас прямо сейчас. Посчитайте их на пальцах.

БЕСПОКОЙСТВО

Запишите все, что вас беспокоит. Затем переверните страницу.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

КЛАССИФИКАЦИЯ

Вспомните последние три месяца своей жизни и классифицируйте свое настроение как *грусть, радость, злость, страх, другие эмоции* в следующих ситуациях...

- Как я себя чувствую в целом.
- Как я себя чувствую физически.
- Планы на будущее.
- Привычки сна.
- Творчество на повседневной основе.
- Тяжелая работа.
- Сохранение спокойствия.
- Работа, поддерживающая ваш образ жизни.
- Нормальное самочувствие.
- Личностный рост.
- Профессиональный рост.
- Забота о себе.
- Демонстрация гениальности.
- Проявление доброты.
- Развлечения.
- Приложенные усилия.
- Занятия на природе.
- Отправка смешных твитов или сообщений.
- Здоровое питание.
- Звонки домой, звонки родителям.
- Дружба.
- Наслаждение личным пространством.
- Решение проблем.

ОЩУЩЕНИЯ

В течение этой недели каждый день останавливайтесь на какое-то время, чтобы осознать пять ощущений в своем теле. Делайте это, считая их на пальцах. Запишите ниже, что это были за ощущения каждый день.

понедельник.....

вторник.....

среда.....

четверг.....

пятница.....

суббота.....

воскресенье.....

Вторая часть

**Чувствую — значит
существую**

Глава 11

Достаньте рюкзак

Гардероб эмоций

Что происходит, когда вы препятствуете течению энергии, ее движению? Представьте, что эмоции — это энергия в движении (от англ. *energy in motion*). Если вы пересекаете их течение, они накапливаются. Подавляя эмоцию, как мы видели в главе 9, вы прерываете естественный поток ее энергии. К сожалению, никто, или почти никто, не учит вас, как относиться к своим эмоциям — положительным или отрицательным, красивым или некрасивым, приятным или неприятным, зато все напоминают, что нужно их сдерживать. Неудивительно, если вы годами заматали свои эмоции под ковер — или способствовали тому, чтобы это делали ваши дети, партнеры или студенты. В результате эмоции невольно закрепились в подсознании, став частью вашей личности. Они превращаются в шаблоны, привычки и автоматические реакции, о которых вы даже не подозреваете. Я недостаточно хорош, я грустный человек, я пессимист, я такой, я сякой. Все это становится вашими убеждениями, которые уже закрепились, поскольку вы их развивали, подавляя выражение эмоций. Я это себе представляю,

как будто у вас есть некий тяжелый эмоциональный рюкзак. Вы можете научиться снимать его с помощью техник эмоциональной регуляции. Мозг помогает вам справляться с жизнью: следит, чтобы вы не забыли дышать, поддерживает сердцебиение, регулирует температуру тела и делает еще тысячу других вещей. Не нужно сваливать на него дополнительные убеждения или использовать в качестве эмоционального гардероба. Если вы похожи на большинство людей — в том числе и на меня (хотя надеюсь, что все меньше и меньше), — большую часть времени вы живете в своей голове. Ваш рюкзак полон некрасивых, негативных и неприятных эмоций, он прирос к вам и страшно тяготит. Чтобы снять рюкзак, нужно осознать эмоции, обратить на них внимание, принять их. Дело не в самих эмоциях, а в том, что вы долгое время подавляли их, отправляя в подсознание.

Рекомендую вам с сегодняшнего дня быть внимательнее.

1. Наблюдайте за эмоциями, которые вы считаете *негативными*, как бы издалека. Даже если вы никогда не задумывались о связи с *телом*, вы сможете больше жить настоящим и меньше страдать (потому что все ваши страдания в голове). Образы или мысли, которые приходят в голову, — это не эмоции сами по себе. Эмоцию вызывает то, как вы интерпретируете эти образы и мысли. Научитесь чувствовать эмоцию. Постарайтесь найти эту эмоцию в теле, описать ее, как будто вы рассказываете о ней кому-то. Но будьте осторожны! Не заикливайтесь и не «пережевывайте» одни и те же мысли, втягиваясь в историю этой эмоции. Руминация — это вредные мысли, которые постоянно крутятся в голове, вызывая фрустрацию. Но самое главное — не *верьте* мыслям и образам, которые возникают, когда вы испытываете эмоции.
2. Называйте свои эмоции. В рамках эмоциональной саморегуляции вы уже знаете, что эмоции — это временные

переживания. То, что вы носите в течение определенного времени, обычно короткого, несколько секунд или минут. Это не *вы*. Обратите внимание, как часто вы отождествляете себя с эмоциями. Вместо того чтобы сказать «я чувствую грусть», вы говорите «мне грустно». Это мешает вам от них отстраниться и усиливает вашу идентификацию с этой эмоцией. Называя эмоцию, вы обозначаете то, что чувствуете, и точка. Признаёте свои чувства, не размышляя о них. 3. Отпустите эмоции. Поймите, что именно *вы* делаете их частью своей истории, которую себе рассказываете. Нередко вы цепляетесь за нее, даже если знаете, что она не помогает вам, лишает вас сил или разрушает.

Что у вас в рюкзаке?

Это. То, что вы чувствуете, — эмоциональные состояния — иногда отвлекает от настоящего и заставляет многое упустить. Когда вам трудно справиться с чем-то некомфортным, естественная реакция убежать, отстраниться. Но это не всегда возможно. В некоторых ситуациях лучшее, что можно сделать, — это принять обстоятельства и адаптироваться или измениться. У французов есть эмоция под названием *дэпезман* (*dépaysement*), и она означает дезориентацию, когда вы находитесь в стране с культурой, отличной от вашей. Вы можете почувствовать это, даже не покидая свою страну, город или дом. Вы можете ощутить ее отголоски, когда выходите из своей зоны комфорта, пробуете что-то новое и оказываетесь не в своей тарелке. Конечно, гораздо легче оставаться на привычном месте, в знакомой обстановке, чем смело взглянуть в лицо всему новому и неудобному. Проблема в том, что, оставаясь в своей зоне комфорта, вы не растете. Я хочу, чтобы вместо избегания вы признали и приняли

то, что чувствуете, стали устойчивее к тому, что вам неприятно или страшно. Абрахам Маслоу однажды сказал: «Человек может выбирать: идти назад, чтобы быть в безопасности, или вперед, чтобы расти. Рост нужно выбирать снова и снова, страх нужно преодолевать снова и снова».

Эго играет важную роль в том, что вы чувствуете. Именно поэтому, чтобы лучше управлять эмоциями, необходимо понять свое эго и то, как оно работает. Наверняка вы часто говорили про одного из своих друзей, что у него или у нее «раздутое эго». Скорее всего, вы имели в виду гордыню. Но можно казаться скромным и при этом находиться под контролем своего эго. Эго — это идентичность, которую вы создаете своими мыслями на протяжении всей жизни. Это не конкретная реальность, а конструкция. Вы придаете смысл происходящему, когда интерпретируете его. С другой стороны, вы принимаете многие вещи о себе только потому, что кто-то другой вам об этом говорит. Точно так же вы идентифицируете себя со своим именем, религией, возрастом, работой, политическими взглядами и т. д. Эти склонности и идентификации создают убеждения — привычки мышления, — которые, в свою очередь, заставляют вас испытывать эмоции определенным образом. Пример: каждый раз, когда меня критикуют за что-то на работе, я обижаюсь. Короче говоря, эго — это ваша история, идентичность. Понимание того, как оно работает, напрямую связано со степенью самосознания. Чем меньше вы понимаете, кто вы, тем больше эго управляет вашей жизнью. Люди с высоким уровнем самопознания или самоанализа могут видеть сквозь эго. Они понимают, как функционируют убеждения и как привязанность к ним может приводить к страданиям. Я не хочу сказать, что эго — это что-то плохое. На самом деле оно ни хорошее, ни плохое, это просто результат недостатка самосознания. Оно исчезает тем быстрее, чем больше

вы отдадите себе отчет в его существовании, потому что это и осознанность не могут сосуществовать.

Ваше эго — это личность, которая заботится только о собственном выживании. Мозг работает похожим образом. У него есть механизмы самосохранения, и он будет делать все возможное, чтобы уцелеть. Как и мозг, эго заботится не о вашем счастье, безмятежности или спокойствии. Напротив, оно никогда не отдыхает и хочет, чтобы вы все время к чему-то стремились. Хочет, чтобы вы работали, достигали небывалых вершин — только так вы сможете стать «кем-то». Чтобы существовать, эго нуждается в идентичности, и оно создает ее, отождествляя себя с людьми, вещами, убеждениями и идеями. Например, ваше эго любит материальные вещи. Вы покупаете не только товар, но и связанные с ним эмоции и истории. Эго использует вещи, чтобы создать историю, с которой вы можете идентифицироваться. Это не делает продукты *плохими* — они негативны, только если вы привязываетесь к ним настолько, что думаете, будто *это* сделает вас счастливыми. Другая уловка эго связана с вашей внешностью. Для многих людей их ценность зависит от того, как они выглядят. Вашему эго нравится, как вы видите себя и как вас видят окружающие, потому что внешность проще всего распознать и оценить. Но знаете ли вы, что можно смотреть на свое тело, не приравнивая себя к нему?

Также эго черпает идентичность из ваших отношений с окружающими. Очевидно, что его интересует только то, что оно может получить от других. Эго использует других для укрепления своей идентичности. Наверняка большинство поступков вы совершаете ради стороннего одобрения (признайтесь себе в этом). Вы хотите, чтобы родители вами гордились, начальник — уважал, партнер — любил вас, хотите нравиться друзьям. Эго некоторых родителей создает очень сильную привязанность к своим детям и сращивание

с ними. Возникает ложное убеждение, что дети — их собственность. В итоге родители пытаются их контролировать и *использовать*, мечтают, что дети проживут жизнь, какую их отцы и матери желали для себя, но не смогли реализовать. Достаточно посмотреть, например, на родителей, столпившихся по краям футбольного поля, на котором играют их дети. Чувство потребности в партнере также подпитывает эго. Однако по-настоящему вы сможете наслаждаться обществом человека, когда поймете, что не *нуждаетесь* в нем. Вы увидите людей такими, каковы они на самом деле, а не станете пытаться что-то от них получить. Еще одна вещь, которую эго использует для своего укрепления, — убеждения. В крайних случаях люди настолько преданны своим воззрениям, что готовы умереть ради них сами или убить тех, кто не согласен. Религия — прекрасный пример чрезмерной привязанности к догмам.

Проще говоря, основные характеристики эго таковы: ощущение вашей ценности зависит от того, что думают о вас окружающие; эго нуждается в одобрении окружающих. Оно никогда не удовлетворяется и всегда хочет большего (больше вещей, больше успеха, больше славы, больше денег, больше признания и т. д.). Эго живет сравнениями, ему нравится сопоставлять себя с другими эго. Оно склонно приравнивать «иметь» к «быть», именно поэтому ему приятно отождествлять себя с вещами.

Понимание того, как работает эго, поможет вам лучше управлять эмоциями. Ваша нынешняя история — это результат сильной идентификации с людьми, идеями, вещами. Эта идентификация лежит в основе многих неприятных эмоций, которые вы испытываете в своей жизни. Например, если дела идут не так, как вам хочется, вы чувствуете разочарование или раздражение. Когда кто-то оспаривает ваши убеждения, вы начинаете защищаться. Прошлая

история — важный компонент нынешних чувств, многие из них лежат в вашем рюкзаке.

Страх, тревога и гнев. Уверен, что у вас были или есть знакомые, у которых случались или случаются приступы паники или тревоги. Я также уверен, что ваши родители или родители ваших друзей говорили вам (а может, и до сих пор говорят): «Не бойся» или «Не расстраивайся из-за этой ерунды». И гнев... Как ты можешь злиться из-за такого? Расслабься! Я хочу, чтобы вы поняли биологическую перспективу некоторых наиболее распространенных неприятных эмоций, которые вы таскаете в рюкзаке.

Страх обычно считается негативной эмоцией, которая возникает в ответ на неминуемую угрозу и сопровождается защитной реакцией. У вас как человека страх вызывает субъективное ощущение испуга, а в более напряженных ситуациях — ужаса. Он тесно связан с определенными триггерами, которые у людей в основном носят психологический характер. Учитывая энергию, необходимую для защиты от реальной или воображаемой угрозы, хронический страх оказывает глубокое разрушающее воздействие на различные системы организма. При естественном ходе вещей реакция длится относительно недолго, а после организм возвращается в состояние равновесия — гомеостаза, — когда угрожающий стимул исчезает. Однако своими мыслями вы можете поддерживать страх в течение длительного времени.

Тревога — это состояние беспокойства из-за неопределенного события в будущем с потенциально негативным исходом. В отличие от страха, тревога может длиться гораздо дольше. Кроме того, у нее не всегда бывает конкретный триггер, как у некоторых страхов. Тревога обычно подготавливает организм к встрече с угрозой, в то время как страх заставляет убежать от опасности. Их взаимосвязь в том, что страх может превратиться в тревогу, если, например, вы

не можете с ним справиться. Несмотря на это, страх не обязательно предшествует тревоге. Последняя почти всегда поддерживается когнитивными процессами: руминацией (вы заикливайтесь на происходящем или выдуманном вами); абстрагированием (когда вы исключаете информацию о событии, чтобы сохранить более важные для вас характеристики); оценкой риска; мысленным путешествием во времени. Таким образом, хотя страх и тревога — это разные понятия, различия между ними не всегда четкие, поскольку и то и другое возникает в контекстах, где присутствует скорее защитная мотивация. С функциональной точки зрения страх заставляет организм мобилизовать ресурсы для защиты от надвигающейся опасности, реальной или воображаемой. Предвидение угрозы стимулирует реорганизацию и определение приоритетов метаболизма. Ваша пищеварительная, половая и парасимпатическая (та, что порождает спокойствие) системы временно прекращают работу, приток крови к мышцам и выброс гормонов стресса усиливаются. Страх всегда помогал справиться с физическими угрозами. По этой причине его трудно перенести в лабораторные условия из-за этических проблем. Сегодня виртуальная реальность во многом помогает усовершенствовать подобные исследования, например для изучения боязни высоты или страха перед хищниками.

С биологической точки зрения **гнев** выполняет ряд адаптивных функций. Он позволяет регулировать и организовывать физиологические процессы, например самооборону, а иногда даже помогает овладеть каким-либо навыком или дисциплинироваться. Временами чувство гнева может служить для организации и регулирования межличностных процессов и направлять вас к целям. Но самое распространенное мнение заключается в том, что гнев имеет негативные последствия как для вас (в форме проблем с сердцем),

так и для окружающих (он отдаляет вас от тех, кого вы любите). Именно поэтому вы, как правило, стремитесь снизить интенсивность гнева и таким образом избежать неблагоприятных последствий. Эту эмоцию мы часто используем для обвинения других. Также она способна побудить вас к агрессивному поведению. Более глубокое самопознание поможет вам различать, какой уровень или интенсивность гнева способствует достижению целей, а какой начинает ослеплять и, следовательно, заставит пожалеть о поведении, вызванном этой эмоцией.

УПРАЖНЕНИЕ. Мое эго

1. Составьте список вещей, с которыми, по вашему мнению, вы идентифицируете себя больше всего (тело, убеждения, отношения, страна, религия, машина, телефон и т. д.).

.....

.....

.....

.....

2. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько эти утверждения верны для вас и вашего эго.

- Мое эго склонно приравнивать «иметь» к «быть». (.....)
- Мое эго живет за счет сравнения. (.....)
- Мое эго никогда не бывает удовлетворено. (.....)
- Мое эго нуждается в одобрении других, чтобы чувствовать свою значимость. (.....)

- Моя ценность повышается, когда я стараюсь общаться с известными или умными людьми. (.....)
- Я люблю сплетничать. (.....)
- У меня комплекс неполноценности. (.....)
- У меня комплекс превосходства. (.....)
- Я хочу стать знаменитостью. (.....)
- Я постоянно стремлюсь быть правым. (.....)
- Я часто жалуюсь. (.....)
- Я ищу признания, внимания, восхищения. (.....)

УПРАЖНЕНИЕ. Отпустить эмоции

Гейл Двоскин предлагает пятишаговый метод освобождения от эмоций по мере их возникновения. Наверняка он покажется вам неэффективным и слишком простым, но просто попробуйте! Я его практикую и получаю потрясающие результаты, особенно сталкиваясь с повседневными мелкими неприятностями.

Шаг 1. Сосредоточьтесь на эмоции, над которой вы хотите поработать, чтобы почувствовать себя лучше. Это необязательно должна быть сверхинтенсивная эмоция. Например, вполне подходит и небольшое расстройство из-за чего-то на работе или в семье.

Шаг 2. Задайте себя вопросы. 1. Могу ли я отпустить эту эмоцию? 2. Могу ли я позволить ей остаться? 3. Могу ли я ее принять?

В зависимости от того, что вы решили — *отпустить*, *позволить остаться* или *принять*, — перед вами встанут новые вопросы.

Шаг 3. 1. Позволю ли я этой эмоции уйти? 2. Позволю ли я ей остаться? 3. Приму ли я эту эмоцию? Ответьте «да» или «нет» на эти три вопроса предельно честно. Даже ответ «нет» поможет вам отпустить эмоцию.

Шаг 4. Спросите себя: *когда?* Ваш ответ может быть: *сейчас*.

Шаг 5. Повторите этот процесс столько раз, сколько потребуется, чтобы конкретная эмоция ушла.

УПРАЖНЕНИЕ. Плакать

Какие ваши любимые места, где можно поплакать? (Под дождем, в постели, в душе и т. д.)

Где бы вы никогда не стали плакать?

УПРАЖНЕНИЕ. Ваши качества

Какое качество или характеристику, по вашему мнению, вы чаще всего демонстрируете другим? Какое качество или характеристику вы хотели бы чаще всего демонстрировать другим?

УПРАЖНЕНИЕ. Тревога

Составьте список из десяти вещей, которые вызывают у вас тревогу, и оцените их от 1 до 10. Расположите их в порядке возрастания (наименее тревожные в начале) и начните работать над ними по очереди с помощью инструментов

Чувствую — значит существую

из этой книги. Посвящайте время хотя бы одному пункту в неделю, чтобы снизить тревогу.

УПРАЖНЕНИЕ. Беспокойство

Что вас сейчас больше всего беспокоит? Представьте, что ваш лучший друг волнуется из-за того же самого. Напишите ему или ей несколько советов.

УПРАЖНЕНИЕ. Новости

Составьте список последних негативных событий, о которых вы слышали в новостях за последнее время. Теперь перечислите самые позитивные события, о которых вы узнали (откуда бы то ни было) за тот же период.

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Тревожное событие

Какое событие в ближайшем будущем вызывает у вас тревогу? Опишите его одним предложением.

.....

.....

Что самое худшее может случиться?

.....

.....

Что самое лучшее может случиться?

.....

.....

А что-то среднее между худшим и лучшим?

.....

.....

Чувствую — значит существую

Когда событие пройдет, вернитесь к этому упражнению... и опишите, что случилось. Какой из трех ответов был наиболее близок к реальности?

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Недостатки

Составьте список всех своих недостатков. Пояснение: недостатки — то, что делает вас вами. Закончив с этим, напишите, что вы должны воспевать, чем должны гордиться и что должны принять.

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Возвращение к спокойствию

Если у вас был тяжелый день и нужно снять напряжение, примите удобное положение, лучше всего лежа. Напрягите и расслабьте все мышцы два или три раза. Обратите внимание, что происходит с вашим телом и разумом.

УПРАЖНЕНИЕ. Потеря страха

«Смелый человек — не тот, кто не чувствует страха, а тот, кто побеждает его», — сказал Нельсон Мандела. Подумайте о чем-то незначительном, что вы боитесь сделать. Сможете ли вы решиться на это, невзирая на страх?

УПРАЖНЕНИЕ. Управляйте гневом

Слишком часто мы хотим перестать злиться, думаем, что это нехорошо, и в итоге порождаем еще больше злости, а также способствуем развитию стресса, тревоги и депрессии. Вместо того чтобы пытаться подавить гнев, перечислите причины его возникновения и для каждой из них напишите здоровый ответ (решение). Важно знать разницу между гневом и агрессией. Гнев — это эмоция, а агрессия — поведение. Использование утверждений, начинающихся с «я», — хорошее начало. *Я злюсь, когда ты...*

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Ответственность за эмоции

Большим источником стресса служит обвинение других в том, что они заставляют нас чувствовать себя определенным образом. Это не оставляет нам возможности действовать. Опишите те ситуации, в которых другие заставляют

Чувствую — значит существую

вас чувствовать себя плохо, и начните пересказывать их следующим образом.

Он заставляет меня чувствовать себя плохо (злит меня), когда говорит такие вещи.

Она причинила мне боль (причиняет мне боль), когда называет меня так.

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Грусть

Опишите моменты грусти, которые помогли вам задуматься и/или взять на себя ответственность за что-то. Какими были эти ситуации — бурными или спокойными? Опишите моменты грусти, которые совсем не помогли вам. Какими были они — бурными или спокойными?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Глава 12

Стресс на раз, два, три

Вы наверняка знаете, что стресс влияет не только на здоровье, но и на поведение. Барбара Ханзель изучала взаимосвязь между стрессором (фактором, провоцирующим стресс) и влиянием, которое он оказывает на вас: на тело, мозг и разум. Она выяснила, что физическое и социальное окружение играет важную роль не только в самом процессе, но и в том, как он проявляется. Ханзель сделала вывод, что степень напряжения может меняться в зависимости от происходящих с вами событий или от того, находитесь ли в состоянии хронического стресса. Но какова связь между стрессом и эмоциями?

Чтобы понять, что такое стресс, стоит сначала ознакомиться с концепцией аллостаза. В биологии под аллостазом подразумевается процесс, во время которого организм восстанавливает свою стабильность путем физиологических и психических изменений поведения. Гомеостаз, более известное понятие, означает новое равновесие. Аллостаз необходим для поддержания внутренней жизнеспособности в меняющихся условиях. Таким образом, и гомеостаз, и аллостаз — это внутренние системы, отвечающие за поддержание стабильности организма. Гомеостаз, от греческого

homoios, означает «подобный», а stasis — это удержание или статичность, «то, что находится примерно на одном уровне». Термин аллостаз, от греческого allos, означает «изменчивый»: «то, что остается стабильным за счет изменчивости». Различия: гомеостаз — это регуляция организма до достижения равновесия, но путем регулирования определенных точек, например температуры тела, концентрации кислорода в крови или глюкозы. С другой стороны, аллостаз — это тоже адаптация, но в отношении более динамичного равновесия. Например, если вы идете по пустыне, тело потеет и быстро обезвоживается. Почки могут уменьшить выделение мочи, слизистая оболочка рта, носа и глаз пересохнуть, потоотделение уменьшится, а вены и артерии сузятся для поддержания кровяного давления при снижении объема крови.

В состоянии аллостаза мозг служит центральным посредником физиологической и поведенческой регуляции в этом состоянии бдительности. Это точка соприкосновения между определенным стрессором и изменениями, которые с вами происходят. Стрессор (тигр скалится или на вас кричит начальник) привлекает внимание и мотивирует вас определенным образом. Другими словами, значимость стимула определяется его способностью привлечь внимание. Когда мозг бодрствует, он постоянно получает стимулы от органов чувств, которые информируют вас об этом. Вы можете сделать выбор между различными получаемыми стимулами, сконцентрироваться на наиболее важном раздражителе и игнорировать все остальные. Значимый, или салиентный стимул становится для вас стрессором, если обладает каким-то качеством, которое вам не нравится, — например, зубы тигра или крик начальника.

В биологии салиентностью мы называем то, что чувствуем при первом впечатлении от кого-то. «Первое

впечатление — самое главное», — говорят эксперты. У вас есть 10–30 секунд, чтобы навесить ярлык на человека, которого вы видите впервые: хороший, плохой, красивый, уродливый, приемлемый, отталкивающий. Уделить внимание или отвергнуть на основе первых ощущений — это то, что на основе инстинкта выживания необходимо для мгновенной оценки и принятия решения о том, как себя вести. Нечто салиентное вызывает стимул большей интенсивности, мозг вырабатывает больше дофамина, который устраняет или приглушает другие стимулы, чтобы сосредоточиться на главном, наиболее значимом. Другими словами, любая проявившаяся салиентность вызывает всплеск дофамина в «системе вознаграждения мозга». Эта информация помогает запустить важный процесс — мотивацию. Она управляет вашим внутренним состоянием, которое может активировать, направлять и поддерживать поведение для достижения определенной цели или задачи. Например, поговорить с кричащим начальником тихо и спокойно. Но она также может, в свою очередь, породить поведение, мотивированное страхом или гневом, например при столкновении с тигром. Система вознаграждения мозга раскрывает четко определенные механизмы, которые позволяют вам ощущать любые стимулы, воспринимаемые как вознаграждение. Таким образом, вы обуславливаете свое последующее поведение, поскольку начинаете формировать предпочтения при столкновении с этими салиентными стимулами, которые вы, сами того не осознавая, связываете с чем-то положительным для вас. Например, стимулы, связанные с вознаграждением от определенных продуктов питания. Эти вознаграждения могут быть естественными (вода, сладости, жирная пища, секс и т. д.) и неестественными (деньги, азартные игры, работа, наркотики и т. д.). Во всем процессе именно дофамин предсказывает вознаграждение за счет постоянного или

скачкообразного базового производства. Скачок предполагает, что «лучшее впереди», так как вы, скорее всего, сталкиваетесь с удовольствием, хранящимся в памяти, например при запахе свежее испеченных круассанов. Именно поэтому дофамин — нейромедиатор, связанный с удовлетворением. Это химическое вещество вознаграждения. Он сопряжен с удовольствием, но не вызывает его напрямую. Он отвечает за возбуждение и предвкушение, предшествующее удовлетворению. Всем людям присуща такая схема вознаграждения, соблазна, побуждения, немедленного удовлетворения и удовольствия от потребления, но затем, когда скачок проходит и уровень дофамина понижается, появляется раздражающее чувство неудовольствия или неудовлетворенности. Нейроны, вырабатывающие дофамин, также управляют механизмами внимания и участвуют в выборе вариантов поведения при столкновении с биологически важными, то есть салиентными, и неожиданными стимулами. В следующей главе я объясню вам механизмы мозга, которые участвуют в формировании мотивации. Очень хорошо видна тесная связь между мотивацией и тем, что вы чувствуете, то есть эмоциями.

Но тесная взаимосвязь между состоянием стресса и чувствами также очевидна! Стресс обычно вызывает страх, гнев или злость, избегание или тревогу. Он формировался как общая реакция на множество различных ситуаций перед лицом какой-то угрозы или *стрессора*. Таковыми могут быть крупные хищники, мелкие насекомые, например пауки, или социальные проблемы, отсутствие контакта и связи, необходимость вести сложный разговор, трудное соревнование, нехватка пищи, что-то происходящее в теле, *мысли* о настоящем, прошлом или будущем. Другими словами, стрессор может возникать как в окружающей среде, так и внутри вас.

В основном стресс начинается, когда вы воспринимаете опасность. В двух словах, реакция на него включает в себя сигналы, воспринимаемые и посылаемые из мозга в тело и обратно, высвобождение определенных гормонов и активацию нейронных связей. Кроме того, тело через органы чувств сообщает мозгу о продолжительности и интенсивности стрессовой реакции. С помощью этой сенсорной информации, а также уже изученной interoцепции мозг принимает решение о том, следует ли усилить, смягчить или подавить стрессовую реакцию.

Смягчить ответ на стресс можно с помощью нескольких механизмов. Когда мозг воспринимает угрозу, возникает очень быстрая реакция на уровне гипоталамуса и в области надпочечников, где вырабатывается и высвобождается адреналин и другие гормоны стресса. Это происходит в течение примерно секунды после восприятия угрозы и тут же отражается в теле: сердцебиение и дыхание учащаются, к некоторым мышцам поступает больше крови, меняется угол зрения. Предотвратить это невозможно, но можно отсрочить. Адреналин начинает воздействовать на мозг, что затрудняет мышление и четкое восприятие происходящего. Однако, хотя вы не можете контролировать выработку гормонов, есть много других способов помочь себе. Например, процесс дыхания участвует в ослаблении стрессовой реакции. Делая длинные выдохи, вы разгружаете вегетативную систему. Так что, когда вы чувствуете влияние стресса, предлагаю вам глубоко выдохнуть, что приведет к некоторому расслаблению. Пусть выдохи будут в два раза дольше, чем вдохи. Это чрезвычайно мощное средство для смягчения автоматической реакции на стресс. Вы можете выпустить воздух через рот или нос. Области мозга, контролирующие процесс дыхания, его продолжительность и глубину, связаны с зонами, регулирующими активацию и возбуждение

вегетативной нервной системы. Эта система состоит из двух компонентов: симпатической вегетативной нервной системы, связанной с высшими состояниями бдительности (например, в крайних случаях она сопряжена с паническими атаками, но обычно просто поддерживает вас в состоянии постоянной готовности), и парасимпатической вегетативной нервной системы (она имеет другие связи и отношения в организме и больше вовлечена в процессы релаксации). Последняя, например, функционирует, когда вы отдыхаете, спите и т. п. Обе системы действуют в динамическом равновесии: одна из них всегда активна и доминирует над другой.

Таким образом, испытывая стресс и пытаясь расслабиться... вы либо активируете парасимпатическую систему, либо пытаетесь «успокоить» симпатическую, либо и то и другое одновременно. Дыхание способно справиться с обеими задачами. Длинный выдох может активировать парасимпатическую систему.

Зрительная система также оказывает большое влияние на стрессовую реакцию. Четкость зрения меняется, и вы склонны очень хорошо видеть какой-то отдельный объект, на котором концентрируетесь (обычно это стрессор), исключая при этом общий обзор. Причина в изменении движения глазных яблок. Но вы можете взять зрение под контроль и сделать его более панорамным. Для этого нужно смотреть перед собой, выпрямившись, тогда вы сможете увидеть все впереди, сверху, снизу и по сторонам. Постепенно вы даже сможете заметить себя внутри происходящего, в ситуации, обретая более сферическое видение, не столь ограниченное автоматической реакцией на стресс, которая фокусируется только на стрессоре. Смягчить воздействие стресса также помогает контроль над мышцами гортани, которые регулируют голос. Немного понижая тембр, что необязательно означает уменьшение громкости, вы

не только расширяете дыхательные пути для прохода воздуха — а с ним кислорода — и тем самым позволяете ему лучше поступать в организм, но и устанавливаете интересную связь с дыханием в реальном времени, когда вы говорите.

Обычно в состоянии стресса вы не хотите, чтобы вас прерывали. Вы чувствуете себя неуютно, не в своей тарелке. Это происходит потому, что стресс и вырабатываемый при этом адреналин не только воздействуют на мускулатуру и искажают реакцию организма, но и захватывают конкретные мышцы, контролирующие голос. Когда это происходит, вы, скорее всего, не скажете то, что хотели бы. Именно поэтому, лучше контролируя мышцы гортани, вы сможете противостоять негативному влиянию. Иными словами, одновременно уделяя внимание дыханию, зрению и речи, вы ослабляете проявления стресса. Естественно, он не перестанет довлеть над вами, но, используя эти инструменты, вы сможете сформировать более здоровую физиологическую реакцию, чтобы ему противостоять.

Вероятно, вы склонны рассматривать стресс как патологию. Конечно, при определенной интенсивности или частоте он вреден для здоровья (особенно хронический), но в некоторые моменты жизни он неизбежен, и наука ищет способы справиться с ним наилучшим образом.

Я рассказал вам о средствах борьбы со стрессом, направленных на снижение уровня адреналина в организме, чтобы вы успокоились. Но есть и другая категория инструментов, заставляющих «погрузиться» в стресс, например лечь в ванну с ледяной водой. Вы стремитесь к максимальному потрясению, чтобы выработать еще больше адреналина. Например, гипероксигенация быстрыми короткими вдохами. Задача в том, чтобы приблизиться к дискомфорту стресса и при возникновении нежелательных ситуаций скорее с ними справиться. Эти инструменты, безусловно,

полезны, но приступать к ним можно только после консультации с врачом.

Но случается, что вы не можете сосредоточиться на выдохе или процессе дыхания в целом, так как это будет мешать вашим действиям и/или работе. Чтобы решить эту проблему, важно осознать, какие аспекты физиологии находятся под сознательным контролем в реальном времени, понять разницу между двигательными нейронами, расположенными в коре головного мозга, и двигательными нейронами, находящимися в стволе головного и в спинном мозге. Эти нейроны контролируют дыхание, когда вы этого не осознаёте и не думаете об этом. Также они регулируют частоту сердечных сокращений. Именно эти нейроны заставляют вас отскочить от того, что причиняет вам боль, например когда вы босиком наступаете на что-то острое. Они напрямую связаны с опорно-двигательным аппаратом и отслеживают все физиологические процессы. Двигательные нейроны, расположенные в коре головного мозга, могут отбирать или передавать контроль над некоторыми функциями нейронам в стволе мозга или в спинном мозге. Например, не только отдергивать ногу, когда что-то причиняет вам боль, но и сознательно выбрать, куда наступать.

Еще один инструмент для снижения стресса, о котором я упоминал в главе об эмоциональной саморегуляции, — медитация. Эта техника собрала наибольшее количество научных доказательств. Конкретные изменения в мозге наблюдаются во время самой практики, но ее конечная цель — добиться более значительных изменений в жизни, чтобы вы стали спокойнее и проявляли меньше склонности к тревоге, зачастую вызванной стрессом.

В следующей главе я предлагаю рассмотреть то, что считается противоположной крайностью стресса, но также может вызывать у вас тревогу, — мотивацию.

УПРАЖНЕНИЕ. Разделить эмоции и мысли

Смешивая мысли с эмоциями, вы теряете контроль и над тем и над другим. Запишите не менее пяти утверждений о том, что вызывает у вас стресс или беспокойство. Начните со слов «Я чувствую, что...». Проанализируйте список, и вы увидите, что многие утверждения — на самом деле мысли, а не эмоции, например: «Я чувствую, что не справлюсь».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЯ

ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ И ПРОЯСНИТЬ ЭМОЦИИ

Вот несколько упражнений для борьбы с тревогой и стрессом, адаптированных писательницей Джудит Бельмонт. Помните, что, когда вы сосредоточены на позитивном, тревога и стресс служат для того, чтобы мотивировать вас, а не ослаблять! Уважение к своим эмоциям поможет вам уважать себя.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ «МНЕ НУЖНО»

Вы можете исключить «мне нужно», заменив его на «мне бы хотелось». Составьте список всех накопившихся «мне нужно» и перепишите его менее критично.

Вот пример. Мысль: «мне нужно» быть стройнее. Здоровая мысль: мне бы хотелось быть стройнее, поэтому я собираюсь следовать различным стратегиям, чтобы сбросить вес. Отказ от «мне нужно» поможет вам принять себя как есть, со всеми недостатками.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДУМАЙТЕ В ЦВЕТОВОЙ ГАММЕ

Определите свои «черно-белые» убеждения или мысли, чтобы взглянуть на них более гибко. Проанализируйте следующие примеры мыслей типа «все или ничего»: я никогда не смогу наладить свою жизнь. В итоге он всегда выводит меня из себя.

Когда эти утверждения или мысли заменяются и рассматриваются в более широкой цветовой гамме, они выглядят следующим образом: мне нужно что-то изменить в своей жизни. Я часто испытываю стресс, когда нахожусь рядом с ним.

Запишите некоторые мысли «все или ничего», вызывающие у вас тревогу и стресс. Замените их! И смотрите, как уменьшается тревога, когда вы подставляете вместо абсолютизирующих мыслей более гибкие утверждения.

ОТПРАВЬТЕ МЫСЛИ НА СКАМЬЮ ПОДСУДИМЫХ

Размышления о том, есть ли доказательства утверждений, помогают остановить поток самокритики и способствуют самопринятию. Сначала подумайте о ситуациях и примерах, когда вы склонны бойкотировать себя, подрывать свою уверенность в себе, а затем изучите факты и доказательства. Оспаривайте критику, задавая себе вопрос: каковы аргументы?

Мысль: я неудачник. Проанализируйте доказательства. Кто это сказал? Почему я верю токсичным людям? Какие мои успехи доказывают, что эта мысль неверна? Вы не обязаны верить всему, что думаете.

ОСТАВЬТЕ ПРОШЛОЕ В ПРОШЛОМ

Вы можете изучить способы мышления, которые помогут вам оставить прошлое в прошлом. Как? Запишите несколько причин, которые удерживают вас в прошлом, а затем измените их на «Как мне двигаться вперед?». Пусть вместо

«Почему я был так глуп, что?..» будет «Ради движения вперед я собираюсь работать над тем, чтобы простить себя за то, что не обладал раньше нынешними знаниями».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ОТДЕЛИТЕ ФАКТЫ ОТ ВЫМЫСЛА

Отделяя факты от вымысла, вы уменьшаете стресс и беспокойство. Чтобы отличить факты от воображаемого/вымышленного, составьте список того, что вызывает у вас тревогу. Проанализируйте каждый пункт и поставьте «галочку» в соответствующей колонке (факт/вымысел), а когда закончите, перефразируйте эти утверждения в факты.

Тревожная мысль: *моему ребенку трудно учиться, потому что я плохой родитель* (факт / вымысел X).

Переосмысление мысли: *я могу продолжать учиться помогать своему ребенку* (факт X / вымысел). Сместите фокус на решение вместо заикливания на неразрешимой проблеме.

.....

.....

.....

.....

.....

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Когнитивные искажения — это очень типичные и распространенные ошибки мышления, порождающие стресс и тревогу. Когда вы тревожитесь, запишите свои мысли и определите, какой тип искажения может присутствовать: Мышление по принципу «все или ничего»: *ты никогда меня не слушаешь*. Генерализация: *я провалил(а) проект, я неудачник(ца)*. Сравнение: *он умнее, он лучше меня*. Гадание: *у меня никогда не получится*. Навешивание ярлыков: *он идиот*. Эмоциональное обоснование: *он не позвонил мне — наверное, он ненавидит меня*. Выявление когнитивных искажений поможет вам раз и навсегда перестать в них верить.

ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА

Вы можете научиться ограничивать тревожные мысли, вместо того чтобы давать им место в течение всего дня. Купите песочные часы, таймер или используйте будильник на мобильном телефоне и каждый день выделяйте определенное время для всех своих волнений. В такие моменты сосредоточивайтесь исключительно на беспокойстве, и, надеюсь, оно вам надоест! Контролируйте тревожные мысли и не позволяйте им управлять вами!

ИЗМЕНИТЕ ВОСПРИЯТИЕ

Разделите лист бумаги на две колонки и в одной из них запишите мысль, которая вызывает у вас беспокойство и стресс. Например: *будет ужасно, если я ляпну глупость на совещании*. Перефразируйте: *нет ничего глупого в том, чтобы говорить что думаешь*. Мы все имеем право высказывать свое мнение без риска осуждения. Чтобы сделать это упражнение более наглядным, используйте лист со стикерами и наклеивайте новую мысль поверх старой.

ЗАГОТОВЬТЕ КАРТОЧКИ

Вы можете сохранять спокойствие, используя напоминания в самые трудные моменты. Сделайте карточки с вдохновляющими фразами, которые будут при вас в моменты стресса. Это могут быть утверждения, позитивные высказывания или напоминания, которые помогут вам всегда придерживаться цели. Пусть позитивные вдохновляющие цитаты станут альтернативой иррациональным убеждениям.

ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ

Вы можете вести дневник на бумаге или в мобильном телефоне. Потратьте несколько секунд, чтобы занести туда свои достижения за день. Обнаружив, что появляются негативные мысли, оспорьте их и замените на что-то более позитивное. Помните, что мысли влияют на поведение.

НАЛЕЙТЕ ЧАШЕЧКУ КОФЕ

Каждый день находите способы относиться к другим с добротой, переключая внимание с себя. Представьте, что каждый человек, которого вы встречаете, несет невидимую пустую чашку. Какими словами и поступками вы могли бы ее наполнить? Не забудьте наполнить и свою чашку любовью к себе и добротой.

СТАВЬТЕ УМНЫЕ ЦЕЛИ (КОНКРЕТНОСТЬ, ИЗМЕРЯЕМОСТЬ, ДОСТИЖИМОСТЬ, АКТУАЛЬНОСТЬ, ВРЕМЯ)

Изменения происходят шаг за шагом. Разбейте большие цели на достижимые или более управляемые шаги. Используйте следующую стратегию, чтобы думать о более мелких целях.

Пример: я хочу больше заниматься спортом и улучшить свою физическую форму. Конкретная задача: я собираюсь ходить в спортзал четыре раза в неделю на кардио- и силовые тренировки. Измеряемость: я собираюсь увеличить

свою мышечную массу на 3% и пробегать километр за 6 минут. Достижимость: у меня есть время для того, чтобы добиться этой цели. Актуальность: я хочу улучшить самочувствие, внешность и физическое состояние. Время: я буду заниматься физическими упражнениями не менее 30 минут в день в течение месяца.

СЛУШАТЬ, А НЕ ТОЛЬКО СЛЫШАТЬ

Когда вы внимательно слушаете, а не просто слышите, отношения расцветают. Слушание требует больших усилий, но так вы устраняете недопонимание, переформулируете свои мысли и сопереживаете другому.

Слышать: я никогда этого не говорил, ты все выдумал!

Слушать: я не помню, чтобы я такое говорил, но теперь я понимаю, почему ты так расстроен, если услышал подобное.

Как вы можете изменить свою реакцию, чтобы действительно слышать? Умение слушать — один из величайших даров, который вы можете преподнести другим.

ЗАМЕНИТЕ «НО» НА «И»

Используя в речи «но», мы отрицаем только что сказанное. Подумайте над следующим примером: ты мне нравишься, но иногда ты поступаешь необдуманно. Ты мне нравишься, и я ценю, когда ты показываешь, что считаешься с моим мнением. Теперь ваша очередь подумать о том, как бы вы заменили свои «но» на «и».

ЗАПИШИТЕ

Ведение записей помогает выбросить навязчивые мысли из головы и очень полезно для борьбы со стрессом и тревогой. Начните, используя электронные таблицы, составляя списки или ведя простой дневник, чтобы отслеживать

Чувствую — значит существую

прогресс. В ситуации проблемы или конфликта зафиксируйте свои мысли по этому поводу. Так вы получите возможность быть объективнее и взглянуть на ситуацию под другим углом.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОСВОБОЖДАЕТ ОТ СТРЕССА

Разум и тело — две стороны одной медали. Когда вы заботитесь об одном, вы заботитесь и о другом. Выберите упражнение или вид спорта, составив план, которому вы можете следовать: совершайте регулярные прогулки, запишитесь в тренажерный зал, занимайтесь йогой или играйте в командные виды спорта. Записи о том, как часто вы это делаете, помогут сохранить мотивацию.

ВЫСТРОЙТЕ СИСТЕМУ ПОДДЕРЖКИ

Решите, с какими людьми вы готовы делиться своими самыми сокровенными мыслями. Чувство своей значимости для окружающих позволяет избежать изоляции, которая порождает еще больше стресса и тревоги. Вокруг вас наверняка есть те, с кем вы можете говорить о чем-то одном, и те, с кем можно обсуждать другие темы. Спросите себя, кто они?

ЗАТРАТЫ И ВЫГОДЫ

Анализ плюсов и минусов ваших решений поможет развить объективность и самоконтроль. Это особенно полезно в отношении мыслей, вызывающих беспокойство.

Стресс: у стресса дурная слава, но он может быть также положительным и мотивирующим фактором. Часто он ассоциируется с негативными вещами; многие думают о нем как о чем-то, чего следует избегать. Однако небольшой стресс может «приправить» жизнь и заставить вас ощутить вовлеченность в нее. Подумайте о таких ситуациях, как свадьба

или решающий матч. Вместо того чтобы избегать эмоций, связанных с крайним напряжением, примите их! Думайте о стрессе как о струне на инструменте: если натянуть ее очень сильно — она порвется, если слишком ослабить — она будет недостаточно тугой. Правильное напряжение поможет создать прекрасную музыку.

Набор для самоуспокоения: выберите предметы, которые вас успокаивают и снимают стресс. Это могут быть игры типа sudoku, кроссворды, картинки с расслабляющими изображениями, карточки с позитивными утверждениями, антистрессовые мячики. Символические предметы, например ластик, напомнят о том, что совершать ошибки нормально. Считайте этот набор своей эмоциональной аптечкой.

НА ГЛУБИНЕ

Стресс можно представить в виде большой волны. Многие стрессоры подобны цунами. Во время сильного шторма на поверхности воды гуляют мощные волны. Но если опуститься на глубину, то все будет спокойно, неподвижно и мирно. Какие стрессоры вздымают волну прямо сейчас?

ЭТО Я

Вспомните три своих положительных качества. Перечислите их про себя в момент, когда происходит что-то негативное.

Глава 13

Что вас мотивирует?

Выиграть или не проиграть?

Если вас мотивирует какой-то проект, предмет, опыт, встреча, человек, еда и т. д., вы чувствуете себя прекрасно. Это помогает вам идти к цели, а также повышает вероятность ее достижения. Мотивация — отличный генератор эмоций, как и ее отсутствие.

Вы пришли в этот мир как минимум с двумя основными потребностями, без которых невозможно выживание: потребность в безопасности и потребность в заботе. Последняя — ключевая. Она означает, что другие — как правило, родители — будут давать вам все необходимое: еду, питье, любовь, кров, а когда-нибудь и финансовую поддержку. Это так называемые возможности что-то «выиграть». Безопасность необходима, потому что что-то опасное способно вас убить. Тот, кто вас защищает, постарается не допустить, чтобы с вами случилось плохое или что-то вам навредило: хищники, яды, острые предметы. Это возможность что-то «не проиграть».

С одной стороны, вы уже знаете, что лимбическая система любит все, что доставляет ей удовольствие, и предпочитает избегать того, что причиняет ей боль. Однако последние данные о том, что вас мотивирует, а что нет, показывают:

две разные области мозга — предклинье и субкаллозальная кора — определяют, на что вы обращаете внимание, а на что нет. Мы можем назвать это нейронаукой мотивации.

Ученый Тори Хиггинс утверждает, что эти зоны мозга ответственны за то, что вы чаще находитесь в режиме достижения, когда рассматриваете свои цели как возможность победить, что-то улучшить или продвинуться, или в режиме избегания, когда расцениваете их как возможность выполнить свои обязанности и быть в максимальной безопасности. У каждого из нас есть обе области мозга, но некоторые из нас более мотивированы играть, чтобы выиграть (режим достижения), а другие — чтобы не проиграть (режим избегания). Есть и те, у кого один режим не доминирует над другим. Кроме того, эти режимы или сконцентрированность на том, что вас мотивирует, могут зависеть от контекста, например чего вы стремитесь достигать на работе и избегать в общении со своими детьми. Мотивация достижения предполагает наполнение жизни позитивными вещами, такими как любовь, восхищение, успехи, рост, совершенствование. Это цели, которых вы в идеале хотели бы достичь. Достигая их, вы испытываете такие эмоции, как счастье, радость, волнение и прилив энергии. Мотивация избегания заключается в том, чтобы делать все необходимое и правильное для поддержания удовлетворительной жизни, сохраняя безопасность. Это цели, которых вы должны достичь, из разряда обязанностей или ответственности. Достигая их, вы испытываете такие эмоции, как спокойствие, расслабленность и облегчение. Если хотите узнать, какой режим у вас превалирует, ответьте на вопросы:

1. Каким качеством или характеристикой вы хотели бы обладать в идеале или какое качество хотели бы развить еще сильнее?

2. Каким качеством или характеристикой, по вашему мнению, вы должны обладать или какое качество должны развить еще сильнее?
3. Назовите еще одно идеальное качество (отличное от 1).
4. Назовите еще одно качество, которым вы должны обладать (отличное от 2).

Повторив первые два вопроса пять или шесть раз, в какой-то момент обнаружите, что на один вам станет отвечать сложнее, чем на другой (хотелось бы / в идеале или должны).

Если подобрать идеальные качества легче, чем определить те, которыми вы должны обладать, — скорее всего, доминирует режим достижения. Если же вам проще вспомнить качества, которые должны у вас быть, значит, у вас сильнее режим избегания.

Но вы же родились с обеими схемами... так почему одна преобладает над другой? Наиболее вероятная причина — особенности воспитания в сочетании с темпераментом в раннем возрасте. Именно то, как вас признавали, награждали и наказывали в детстве, возможно, способствовало тому, что сегодня один способ доминирует над другим. Если за хорошие оценки вас награждали восторженными проявлениями любви и восхищения, а за плохие лишали принятия и внимания, значит, у ваших родителей преобладал режим достижения. То есть школьные успехи позволяли заслужить любовь и одобрение родителей. Родители в режиме избегания склонны критиковать и наказывать за неудачи, а успехи воспринимаются ими как «ничего плохого не происходит», то есть все в порядке. Здесь достижение успеха — это возможность избежать неодобрения родителей.

От доминирующего режима также зависит, на какие вещи вы обращаете внимание, когда, например, друг рассказывает вам об отпуске или проблемах на работе. Если

вы настроены на режим достижения, то в истории приятеля увидите положительные моменты: он выиграл, получил, использовал шанс и т. д. Если вы в режиме избегания, то негативные: ваш друг избежал катастрофы, травмы, ошибки и т. д. То есть информация, которая лучше соответствует мотивационному режиму, не только лучше воспринимается и запоминается, но и более убедительна для вас.

Четкое определение своего фокуса или мотивационного режима может помочь вам чувствовать себя лучше. Разум, более сосредоточенный на достижении, обеспечит стратегию энтузиазма, в рамках которой вы вложите всю свою энергию в новый проект или новую цель. Это то, что нужно, когда вы беретесь за дело, требующее нешуточных усилий, — например, похудение, регулярные тренировки или отказ от вредной привычки. Чтобы достичь цели, нужно начать с победы. Однако, когда речь идет о долгосрочных целях или сохранении мотивации в течение долгого времени, стратегия избегания более благоприятна. Вы должны быть бдительны, чтобы не съесть круассан, недавно сбросив три килограмма. Режим избегания отлично подходит для поддержания результатов, после того как вы достигли цели.

Преобладающий режим влияет на эмоции еще одним способом. Например, если вы честолюбивы и потерпели поражение или неудачу из-за плохой работы, это скажется на самооценке. При доминирующем режиме достижения самооценка, как правило, выше. Вы переживаете неудачи как отсутствие чего-то положительного — вас не любят, вы не победили, не получили вознаграждение и т. д., — и это обычно приводит вас к грусти, унынию, даже депрессии. Если вы чаще придерживаетесь режима избегания, вас больше волнует безопасность, а не самооценка. Вы хотите быть уверены, что на вас смотрят правильно, будь то негативный или позитивный взгляд. Совершая ошибку или

потерпев неудачу, вы вступаете в противоречие с собой. Негативные события заставляют вас испытывать эмоции, больше связанные с тревогой: нервозность, напряжение, беспокойство.

Пессимизм — то же самое, что и режим избегания?

Тысячи исследований снова и снова показывают, что если вы настроены *оптимистично*, а не *пессимистично*, то у вас лучше здоровье и вы быстрее восстанавливаетесь после болезней. Вы легче адаптируетесь к переменам и активнее справляетесь с проблемами, а отношения приносят вам больше удовлетворения. Если вы оптимист, то в среднем, как правило, вы достигаете своих целей чаще и лучше, чем пессимисты, особенно потому, что не сдаетесь быстро. Для некоторых людей лучший способ добиться успеха — поверить в то, что они могут потерпеть неудачу. Таким образом, те, кто находится в мотивационном режиме избегания, не пессимисты в традиционном смысле этого слова. Дело не в том, что они убеждены в крахе. Они просто говорят себе, что могут потерпеть неудачу, если не будут достаточно осторожны или если не станут достаточно усердно работать. Их мотивирует возможность потерпеть неудачу в будущем, если они не сделают все необходимое сегодня. В специальной литературе это явление известно как защитный пессимизм. Пессимизм в чистом виде — ожидание неудачи — уничтожает всякую мотивацию независимо от того, находитесь ли вы в режиме избегания или достижения. Если хотите повысить шансы на успех в режиме избегания, вам нужно немного подавить или снизить оптимизм и культивировать скептическое или, скажем так, бдительное

отношение. Более реалистичный взгляд побуждает вас внимательнее относиться к происходящему. Чтобы избежать опасности и выполнить свои обязанности, самоуверенность непозволительна, даже если в прошлом вы добились успеха. Так что важно понять: если у вас есть склонность к режиму избегания, пессимизм носит стратегический характер. Вы знаете, что делаете.

Учтите: **оптимизм мотивирует не всегда**, а только если вы человек с мотивационным режимом достижения. Оптимисты счастливее, если мы определяем счастье как приподнятое настроение или жизнерадостность. Но это не так, если мы понимаем под счастьем жизнь с более удовлетворительным опытом и лучшим душевным состоянием. Не все люди счастливы и жизнерадостны, но это не значит, что их жизнь не полна смысла и удовлетворительного опыта. Когда люди с режимом избегания добиваются успеха, они, скорее всего, не прыгают от радости. Но спокойствие и умиротворение не менее приятны, чем восторг и радость. Не зря миллионы людей по всему миру стремятся с помощью медитации не к эйфории, а к безмятежности и выдержанности.

Таким образом, хотя это способ принятия решений, нельзя сводить общее благополучие к «поиску удовольствия и избеганию боли». Подобный подход не отражает сути вовлеченного и осмысленного существования. Мы, как люди, хотим быть эффективными, понимать, что реально, а что нет, управлять тем, что с нами происходит, и добиваться желаемых результатов. Вы хотите взаимодействовать с окружающим миром и уметь понимать его и управлять им таким образом, чтобы достигать своих целей. Короче говоря, активный режим достижения необязательно лучше режима избегания, поскольку любой из них может быть эффективным или неэффективным. Помните, что у каждого есть обе мотивации и даже самый смелый человек с режимом

достижения может за секунду переключиться на режим избегания, если, например, заболеет его близкий. А если у вас преобладает режим избегания, то найдется время и для приключений и развлечений. В таком случае я считаю полезным понимать оптимизм и защитный пессимизм как инструменты, а не как личностные характеристики. Оптимизм — хороший выбор, когда вы пытаетесь сделать что-то творческое или рискуете (не жизнью). Защитный пессимизм — размышления о том, как вы можете потерпеть неудачу в этом деле, и он подходит, если в приоритете безопасность и надежность. Как говорится, надейся на лучшее, но готовься к худшему.

Исследования таких ученых, как Джен Форстер, показали, что на работе или в офисе преобладание режима достижения — когда вы рассматриваете свои цели с точки зрения выигрыша — способствует творческому мышлению. Это связано с тем, что, рискуя, вы чувствуете себя комфортно и меньше беспокоитесь об идеальной или достижимой идее, а больше — о том, чтобы быть открытыми для возможностей и шансов. С другой стороны, если у вас преобладает режим избегания, вы стараетесь иметь пуленепробиваемые идеи. Если вы относитесь к последнему типу, то наверняка более точно оцениваете идеи и у вас лучше развито аналитическое мышление, поскольку вы концентрируетесь на имеющейся информации, тщательно ее рассматриваете и анализируете, делая выводы вместо того, чтобы рисковать и усложнять положение вещей. Кроме того, люди, мотивированные достижением, предпочитают работать быстрее. Они добираются до финиша как можно скорее, чтобы не упустить возможности что-то выиграть. Те, кто находится в режиме избегания, работают медленнее, но обдуманно, стабильно и осторожно, чтобы не допустить ошибок. И как мы уже знаем, чем быстрее вы действуете, тем больше

у вас шансов совершить ошибки, но чем медленнее вы работаете, тем больше времени потратите. Вот почему в режиме избегания стабильность предпочтительнее изменений, отсутствие потерь предпочтительнее потенциальных потерь, а в режиме достижения верно обратное, поскольку изменения — это потенциальный выигрыш чего-то лучшего. Я уверен, что благодаря информации, которой я с вами делюсь, вы начинаете лучше понимать себя, а также тех, кто живет или работает рядом с вами.

Мотивирующие родители

У любых методов воспитания есть свои плюсы и минусы. Определить, какой формат лучше подойдет вам и вашему ребенку, — настоящая проблема. Однако ясно одно: то, как вы воспитываете детей, что им говорите, влияет на их мировоззрение в будущем. Также важен и темперамент ребенка, от которого зависит, как с ним будут взаимодействовать окружающие. Именно в детстве определяется ведущий способ мотивации — достижение или избегание.

По сути, темперамент в значительной степени объясняет, почему два ребенка при одинаковых переживаниях реагируют по-разному. Некоторые из нас рождаются с более глубоким пониманием позитивных стимулов, таких как улыбки и еда, и реакцией на них, а другие — негативных, таких как незнакомые лица и громкие звуки. Это передается по наследству и остается довольно стабильным с течением времени, хотя темперамент относительно динамичен и может несколько меняться с получением нового опыта. Данные исследований показывают, что если вы внимательнее к позитивным стимулам, то у вас преобладает режим достижения, а если к негативным — режим избегания.

Ваш преобладающий мотивационный режим продолжает сохраняться в подростковом возрасте вместе с я-концепцией, то есть представлением о том, кем вы хотите быть.

Это представление о себе, или я-концепция, помогает вам принимать решения и вести себя определенным образом. Я-концепцию можно разделить на три части. Реальная я-концепция — это мысленные репрезентации качеств, которыми вы обладаете в данный момент: насколько вы хороши в спорте, как много вы знаете о кулинарии или литературе и т. д. Также существует идеальная я-концепция — представления вами (или родителями) идеальной версии вас, желаний и стремлений, мечты стать профессиональным спортсменом или писателем-фантастом. Наконец, есть я-концепция — качества, навыки и обязанности, которые «обязательны» для вас; то, кем вы должны стать, по вашему мнению (или в представлении родителей). Реальная я-концепция отвечает на вопрос о том, кто вы есть, а идеальная и концепция того, кем вы должны быть, — на вопрос, кем вы хотите стать. У каждого из нас в детстве есть свои я-концепции или ориентиры, но не все из них сильны. Сильные ориентиры легкодоступны, вы можете регулярно обращаться к ним, и они особенно эффективны. Исследования показывают, что ориентиры укрепляются в первую очередь благодаря обратной связи, которую мы получаем от родителей. Эта обратная связь должна обладать четырьмя качествами для создания сильных я-концепций или ориентиров. Частотность: внимательные родители должны часто говорить со своими детьми о том, чего они от них ждут. Последовательность: это основа любого обучения. Если вы будете хаотично распределять вознаграждение и наказание, дети только запутаются. То же самое происходит, когда у вас с партнером разное представление об ожидаемом или желаемом поведении ваших детей, то есть вы вредите

ориентирам, которые дети формируют для себя. Ясность: вы должны прямо сообщать правила, установки и причины для той или иной реакции. Демонстрация того, что поведение имеет реальные последствия для обучения чему-то важному: то есть поведение считается очень ценным опытом.

Так какой же стиль воспитания считается наилучшим? Никакой. То, что больше подходит вам, во многом связано с вашими ценностями. У каждого стиля есть негативные последствия, если доводить его до крайности. Сосредоточиваясь на режиме достижения, вы вознаграждаете любовью — вниманием, признанием, привязанностью — за хорошее поведение и наказываете лишением любви за плохое поведение. Чрезмерная любовь приведет к избалованности, а недостаток внимания или ласки — к заброшенности. Последнее, в свою очередь, ослабляет ориентиры детей, и в результате они страдают. С другой стороны, если вы сосредоточитесь на режиме избегания, то предложите спокойствие и безопасность в качестве награды за хорошее поведение и будете использовать критику и наказание, чтобы препятствовать плохому. Не переусердствуйте, иначе детям не хватит знаний, навыков и уверенности в себе, чтобы ориентироваться в мире, когда они повзрослеют. Именно поэтому я считаю, что родителям нужна умеренность. Баланс между достижением и избеганием поможет сформировать твердые ориентиры относительно идеала и того, какими людьми стать. У детей разовьются навыки, позволяющие добиться успеха в любой жизненной сфере.

Сотни исследований показывают: независимо от мотивации на вас влияет буквально все. То, на что вы обращаете внимание и цените. Стратегии, которые выбираете. Чувства, когда добиваетесь успеха или терпите неудачу. От того, как вы ладите с коллегами, какой вы родитель, ребенок или партнер и т. д., зависят ваши личные и профессиональные достоинства и недостатки. Я считаю, важно знать свой преобладающий способ

мотивации. Благодаря этому вы поймете, что можете действовать гораздо эффективнее практически во всех областях.

Начало прогресса

Из всего, что может разжечь и ускорить мотивацию, самое важное — осознание того, что вы совершенствуетесь в чем-то важном или значимом для вас. И чем чаще вы отмечаете прогресс, тем продуктивнее и креативнее становитесь в долгосрочной перспективе. Ежедневная победа, пусть и небольшая, может изменить ваше самоощущение и результаты. Она дает вам знание: что катализирует и стимулирует ваш прогресс, а что, наоборот, служит одним из источников не только производительности, но и эффективности в управлении другими людьми. Если вы осознаете, что достигаете целей благодаря своим усилиям, вы будете более удовлетворены и мотивированы в отношении своих задач, работы, целей, проектов. Несколько исследований на рабочих местах показывают, что, говоря: «У меня был отличный день», — люди имеют в виду *достижение* и осознание какого-то индивидуального или коллективного *прогресса*, и необязательно с ожидаемым результатом. А слова «мой худший день» тесно связаны с чувством *регресса* в чем-то, чем они занимались. Работа исследовательницы Терезы Амабиле показывает наличие того, что она называет катализаторами, подпитками, ингибиторами и токсинами, когда речь идет о мотивации или демотивации в проекте. В случае мотивации катализаторы — это действия, которые непосредственно поддерживают вашу работу. Это могут быть другие люди или команды, которые вам помогают. Подпитки — это такие события, как уважение или слова ободрения.

В случае демотивации ингибиторы — это действия, которые не могут напрямую поддержать вашу работу. А токсины — это события, которые подрывают и обнуляют результаты действий. Катализаторы и ингибиторы влияют непосредственно на ваш проект, а подпитки и токсины — на вас как на личность. Позвольте привести несколько примеров, после чего можете подыскать собственный. Например, катализаторами могут быть: постановка целей, предоставление автономии, обеспечение достаточных ресурсов и времени, помощь в работе другим людям, открытое изучение успехов и неудач, а также обмен идеями. К ингибиторам можно отнести активное вмешательство в работу других людей, неспособность оказать поддержку и предоставить ресурсы. Подпитками могут служить уважение, признание, участие, эмоциональный комфорт, наличие возможностей, чувство значимости. А токсины — это полная противоположность подпиток.

В ходе исследования 12 000 работников Амабиле обнаружила, что, когда сотрудники сталкивались с неудачами или задержками в своих проектах, они испытывали в основном разочарование, страх и печаль. Однако в дни скромных, а иногда и довольно значительных успехов они отмечали, помимо улучшения настроения, более приятные эмоции: радость, счастье и гордость. Но внимание! Когда я говорю о прогрессе, вы должны знать, что он не всегда сопровождается результатами или достижением целей. Речь о том, чтобы осознать или помочь понять другим, что часто вы не можете добиться своего, но тем не менее наблюдаете определенный прогресс. Это мотивирует продолжать попытки.

Таким образом, добившись в чем-то прогресса и осознав это, вы лучше и крепче налаживаете связь с такими эмоциями, как счастье. Несомненно, это самая востребованная, но и самая неуловимая эмоция. Давайте посвятим ей целую главу.

УПРАЖНЕНИЕ. Прогресс

Шаг 1. Опишите одно или два события, в которых на этой неделе у вас был прогресс или неудачи.

.....

.....

Шаг 2. Катализаторы.

1. Есть ли у меня или моей команды четкие краткосрочные и долгосрочные цели для значимого выполнения работы или задания?
2. Есть ли у меня или моей команды достаточная автономия для решения проблем и принятия ответственности за проект?
3. Есть ли у меня или моей команды достаточные ресурсы для эффективного продвижения проекта?
4. Достаточно ли у меня или моей команды времени, чтобы сосредоточиться на главном?
5. Была ли у меня или моей команды возможность обсудить успехи и неудачи этой недели?
6. Получаю ли я или моя команда достаточно помощи, когда она нужна?
7. Разрешаю ли я или разрешают ли мне свободное течение идей в моей команде?

Шаг 3. Подпитки.

1. Признают ли или отмечают мой вклад в работу?
2. Мотивирую ли я себя или других или мотивируют ли меня, когда я сталкиваюсь с трудностями или проблемами?

3. Поддерживаю ли я людей, что находятся рядом, или поддерживают ли они, когда перед нами встают повседневные проблемы?
4. Есть ли у нас ощущение значимости или общности?

Шаг 4. Опишите одно или два события, с которыми на этой неделе были связаны неудача или возможный кризис.

.....

.....

Шаг 5. Ингибиторы.

1. Нет ли у вас или вашей команды какой-либо неопределенности в отношении краткосрочных и долгосрочных целей?
2. Задумываетесь ли вы или ваша команда о своей способности решать проблемы и важно ли вам чувствовать себя *хозяевами* своих проектов?
3. Можете ли вы или ваша команда назвать какие-либо ресурсы, временные рамки или помощь, которых вам не хватает и которые позволили бы вам двигаться вперед?
4. Наказываете ли вы других или себя, когда совершаете ошибку и не учитесь, или рассматриваете эту ошибку как возможность?
5. Прерываете ли вы преждевременно обсуждения или мозговые штурмы?

Шаг 6. Токсины.

1. Проявляете ли вы неуважение к участникам команды, не признавая их вклад в прогресс и не прислушиваясь к их идеям?
2. Демотивируете ли вы себя и/или других?

3. Случается ли вам не обращать внимания, когда у кого-то из команды возникают личные или профессиональные проблемы?
4. Существует ли напряжение или антагонизм между вами и вашей командой?

Шаг 7. Что вы можете сделать завтра, чтобы усилить выявленные катализаторы и подпитки и добавить те, которых не хватает?

Шаг 8. Что вы можете сделать завтра, чтобы начать устранять ингибиторы и токсины?

УПРАЖНЕНИЕ. Икигай

Икигай — японское понятие, его значение — «смысл жизни» или «причина бытия». Многие социологи, ученые и исследователи заинтересовались этим феноменом и начали его исследовать, в том числе в связи с продолжительностью жизни и счастьем. Икигай находится в точке соединения четырех фундаментальных основ жизни: страсти, призвания, миссии и профессии. Или, другими словами, в сочетании того, что вы любите, в чем вы хороши, в чем нуждается мир и чем вы зарабатываете деньги. Речь идет не о стремлении к счастью. Цель икигай — открыть, в чем мы действительно хороши, что приносит нам удовольствие, когда мы этим занимаемся, и что может изменить мир к лучшему.

Шаг 1. Что у вас хорошо получается?

Составьте список всех своих навыков и сильных сторон.

.....

.....

.....

.....

.....

Шаг 2. Что вы любите делать?

Теперь составьте список своих интересов (вспомните стратегию мышления: создавать, строить, делать).

.....

.....

.....

.....

.....

Шаг 3. Найдите свою страсть.

Проанализируйте шаги 1 и 2, чтобы обнаружить области, которые пересекаются или связаны друг с другом, чтобы вы могли определить свою страсть (навыки + интересы).

Например...

Шаг 1. Писать, редактировать, собирать информацию.

Шаг 2. Писательство, психология.

Как видите, писательство — это и навык, и интерес, а значит, его можно определить как страсть. Но есть связь и между писательством и психологией, если подумать, что

эти два понятия способны воплотиться в страсть к написанию статей на эту тему.

Шаг 4. Как думаете, что миру нужно от вас?

Вместо того чтобы сосредоточиться на одной всеобъемлющей идее, сфокусируйтесь на небольших изменениях, которые вы могли бы внести в жизнь вашего сообщества или организации. Перечислите их.

.....

.....

.....

.....

.....

Шаг 5. Миссия.

Просмотрите списки из шагов 2 и 4, чтобы найти область, которая их связывает, и найдите тот единственный интерес, который вносит свой вклад в ваше «За что мне платят?».

Шаг 6. Составьте список своих источников дохода или всего, что вы можете делать и получать за это деньги.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Чувствую — значит существую

Шаг 7. Призвание.

Вернитесь к шагам 4 и 6, чтобы определить призвание, которое позволит вам получать доход, внося вклад в жизнь общества (потребность + доход).

Шаг 8. Профессия.

Чтобы определить подходящую вам профессию, посмотрите на навыки, перечисленные в шаге 1, и все, за что вам могут заплатить, в шаге 6 (навык + оплата).

Выполнив все шаги, объедините: страсть + миссия + призвание + профессия. Вы получите представление о своей идеальной карьере.

УПРАЖНЕНИЕ. Эмпатия

Шаг 1. Подумайте о ком-то, кто работает с вами — или не работает — и с кем вам трудно общаться. Вспомните рабочую ситуацию — или не рабочую, — в которой вы не соглашались с этим человеком, и запишите ее.

Шаг 2. Составьте список всего, что у вас есть общего с этим человеком (например, мы мужчины, у нас есть дети, мы любим спорт, мы очень требовательны и т. д.). Если вы мало знаете об этом человеке, представьте, что, по вашему мнению, у вас может быть общего.

.....

.....

.....

.....

Шаг 3. Опишите, как проходит обычный день в жизни этого человека. То, чего не знаете, можете себе представить. С кем он живет? Какие у него хобби? Во сколько он просыпается? И так далее.

Шаг 4. Что, по вашему мнению, волнует этого человека сейчас или в момент разногласий? Каковы его приоритеты?

Шаг 5. Представьте, что ему больше всего нравится делать в жизни, на работе? Что мотивирует его на работе и в жизни?

Шаг 6. Каков его стиль общения (прямой, уклончивый, агрессивный, исподтишка, по электронной почте, нерешительный, через посредников и т. д.)?

Шаг 7. Теперь перепишите ситуацию, в которой у вас возникли разногласия, но с точки зрения другого человека, принимая во внимание его приоритеты. Идея *не* в том, чтобы согласиться с ним, а в том, чтобы лучше понять его точку зрения и способствовать более здоровой дискуссии.

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Сознание другого

Подумайте о задачах вашей команды, коллег или друзей так, чтобы максимально отделить функции от выполняющего их человека. По шкале от 1 до 10 насколько важна для вас каждая задача? Теперь подумайте: как вы считаете, осознаёт ли

Чувствую — значит существую

человек, задача которого имеет для вас значение не менее 5, что она для вас так важна? Как вы думаете, это может повлиять на его работу? Вы его начальник? Что вы могли бы сделать по-другому?

УПРАЖНЕНИЕ. Конкурс личности

Составьте список членов вашей команды, коллег или друзей и поместите на первую строчку человека, который вам больше всего нравится, с кем вы первым пойдете выпить кофе или пива. Ранжируйте остальных, пока не дойдете до того, кто вам нравится меньше всего. Просто подумайте об образе жизни этого человека, его личности, а не о том, что он делает на работе. Теперь поразмышляйте: есть ли различия в продолжительности непринужденных разговоров с этими людьми? Различия в языке тела, который вы используете при общении с ними? Различия в том, что вы думаете, когда они подходят к вам? Замечают ли они это? Что вы могли бы сделать по-другому?

УПРАЖНЕНИЕ. Это не ты — это я

Специалисты Йельского университета доказали, что слово «ты» (английское *you*) — самое влиятельное из всех существующих. Именно поэтому полезно использовать его осторожно, особенно когда вы с чем-то не согласны: у слова «ты» очень мощное эмоциональное содержание. Это негативный триггер, который может повлиять на чувства людей в реальном или потенциальном конфликте. Чтобы изменить и улучшить отношения с окружающими, используйте я-высказывания, когда не согласны или хотите критиковать,

и ты-высказывания — когда согласны или хотите проявить сочувствие. Это переводит разговоры и дискуссии в более продуктивное русло. Я-высказывания работают следующим образом.

- Я... (эмоции).
- Когда, так как и т. д. ... (факты, а не предрассудки или мнения).
- Потому что... (причина).

Пример я-высказывания: Я волнуюсь, меня раскритиковали на собрании, а я очень много работал над этим проектом. Вместо: Ты выставил меня в плохом свете перед всеми на собрании. Попробуйте переформулировать эти три примера и будьте осторожнее в следующий раз, когда вам придется сообщить о ком-то что-то, с чем вы не согласны, или высказать критику.

1. Они не слушают, что вы говорите...

Я.....

2. Это никогда не сработает, это глупая идея...

Я.....

3. Вы должны сказать, с чем вы не согласны.

Я.....

УПРАЖНЕНИЕ. Не все ошибки одинаковые

В предсказуемых операциях случаются предотвратимые ошибки. Обычно при надлежащей поддержке, внимании и обучении их можно избежать. Чаще всего вы были

Чувствую — значит существую

невнимательны, не понимали цели или не умели что-то делать.

Запишите несколько своих предотвратимых ошибок в предсказуемых операциях. Что они заставили вас почувствовать?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В сложных системах случаются неизбежные ошибки. Это результат неопределенности и работы в меняющихся условиях. Избежать их не получится, но вы можете быть внимательны к результатам, чтобы минимизировать последствия неудач. Контекст обычно очень изменчив и порой застаёт врасплох. Способны ли вы принять меры предосторожности в следующий раз, чтобы минимизировать такую возможность? Как бы вы себя чувствовали?

Иногда случаются умные ошибки. Они считаются хорошими, поскольку обладают высоким обучающим потенциалом и возникают, когда вы экспериментируете. Они ассоциируются с открытиями и инновациями. Вы пытаетесь научиться делать что-то лучше. Каковы были ваши последние умные ошибки? Что вы чувствовали?

Глава 14

Быстротечное счастье

Счастье и здоровье

Как я уже говорил, связь между биологией и эмоциями — тайна, которая начинает приоткрываться в основном благодаря развитию технологий. До сих пор было известно, что депрессивные эмоциональные состояния негативно сказываются на здоровье. Но сегодня различные исследования показали, что счастье и удовлетворение также положительно влияют на определенные биологические механизмы. Наука уже обнаружила и даже измерила **следы**, которые оставляет счастье в биологии, и смогла доказать, что это один из лучших способов профилактики заболеваний. Однако мы должны быть осторожны, чтобы не впасть в то, что я обычно называю *тиранией оптимизма*. Невозможно пребывать в эйфории все время, а постоянный и одержимый поиск счастья делает его по меньшей мере еще более неуловимым.

Сейчас появились более совершенные технологии для понимания и измерения процессов внутри головы, такие как фМРТ, но совсем другое и гораздо более сложное дело — разработать эксперимент. Замечательно, конечно,

иметь технологию для изучения и понимания работы мозга, но как ее применить и воспользоваться ее преимуществами (и особенно какие сделать выводы и с чем их сравнивать) — это задачи потруднее. Помимо сложности извлечения сигналов в большом шуме резонатора, вычисления величин, которые будут иметь смысл, и использования статистических инструментов, чтобы прийти к какому-то выводу, еще большая трудность в том, как разработать эксперимент для манипулирования эмоциональными состояниями людей. Фундаментальная логика классического фМРТ-исследования заключается в том, чтобы ввести контраст, или разницу, опыта в количестве или качестве интересующей переменной, то есть обычно ставится задача измерить и сравнить состояние, в котором присутствует эмоциональный компонент, с состоянием, в котором такой компонент отсутствует, и, конечно, посмотреть, достигает ли эта разница статистического порога с точки зрения активации мозга. Если разница есть — прекрасно, но если ее нет — ничего нельзя заключить, так как это может быть проблемой недостаточной статистической или даже технологической мощности для обнаружения такой разницы. Короче говоря, каждый раз, когда вы читаете об эксперименте, проведенном на резонаторе, относитесь к нему скептически.

Только имейте в виду: счастье — это не отсутствие отрицательных или неприятных эмоций. Мартин Селигман, пионер в области изучения благополучия, называет пять элементов, лежащих в основе поддержания счастья в течение долгого времени. Я думаю, что это интересное и интроспективное упражнение — понять, с какими из этих элементов вы себя отождествляете: сколько элементов у вас есть, сколько вам не хватает, были ли они у вас когда-нибудь, не было ли их у вас никогда и т. д.

1. Положительные эмоции: старайтесь находить место и время, чтобы ощущать покой, благодарность, удовлетворение, удовольствие, вдохновение, надежду, любопытство и любовь. Без них счастье недолговечно. 2. Вовлеченность: погрузитесь в какую-то задачу или проект, который дает вам ощущение «остановившегося времени», потому что он полностью вас захватил. 3. Межличностные отношения: поддерживайте связи с другими людьми, но с реальным смыслом и позитивностью. Важно, чтобы они прибавляли вам сил и не отнимали их и чтобы вы были убеждены в их ценности. 4. Значение: потратьте время и силы на дело, которое больше или важнее, чем вы сами. Например, что-то полезное для сообщества, района, планеты, человечества. Нам всем нужна цель в жизни, чтобы поддерживать долговременное состояние счастья. 5. Достижения: чтобы жизнь была полноценной, необходимо совершенствоваться и осознавать, что ваши достижения — результат этих усилий.

Независимо от исследований Селигмана, мне кажется, что одно из самых *ошибочных* представлений о счастье — связывать его *только* с постоянным ощущением радости и довольства, когда вы улыбаетесь от уха до уха. Для меня быть счастливым и вести полноценную жизнь означает принимать все хорошее, а также все плохое, вместо того чтобы цепляться за хорошее и всегда отвергать плохое. Смысл и в том, чтобы учиться переосмыслить плохое, как мы видели в главе об эмоциональной саморегуляции. Многие авторы показали, что хорошее психическое и физическое здоровье тесно связано с возможностью чувствовать и испытывать широкий спектр эмоций, как положительных или приятных, так и отрицательных или неприятных. Я думаю, что еще одно заблуждение заключается в том, что счастье — это результат или конечный пункт назначения. Однако вы не станете радостнее, гоняясь за ним. Вы наиболее

счастливы, когда даже не думаете об этом, когда наслаждаетесь настоящим моментом, участвуя ли в каком-то значимом проекте, упорно работая над достижением цели или помогая тем, кто в вас нуждается. Счастье — это не отсутствие страданий, а способность восстанавливаться после них. Это не чувство экстаза, эйфории или радости. Счастье включает в себя не только благополучие, но и эмоциональную гибкость, позволяющую испытывать широкий спектр эмоций. Упражнения, которые я вам предлагаю, нужны не для того, чтобы наклеивать улыбку на лицо или устранять проблемы. Они необходимы, чтобы вы научились справляться со стрессорами с большей устойчивостью, как будто готовитесь к марафону. Как мы уже обсуждали, устойчивость — это способность как можно быстрее восстанавливаться после невзгод. Я не говорю, что вы обязаны быстро восстанавливаться, но в биологии мы связываем устойчивость с тем, как быстро вы приходите в себя после неприятностей, будь они маленькие или огромные. И мы определяем отношение как способность поддерживать во времени — при помощи образа мышления — приятные эмоции. Другими словами, устойчивость и отношение — партнеры или родственники.

То, что вы представляете собой единое целое, включающее тело, мысли, эмоции и биологию, и что благополучие зависит от того, как вы обо всем этом заботитесь, очевидно. Этому единству, названному «медициной разума и тела», уделяет внимание и наука. Кроме того, все чаще изучаются молекулярные тонкости взаимоотношений между эмоциональным и чисто материальным, которые, например, приводят к возникновению немалого числа патологий. Если же говорить о противоположности счастья, то у человека с депрессией повышается уровень С-реактивного белка, который также связан с повышенным сердечно-сосудистым риском. Это коррелирует с исследованиями, которые снова

и снова показывают, что у пессимистов в два раза больше сердечных патологий, чем у оптимистов. Кроме того, у людей, которые больше времени проводят в печали, вырабатывается на 30% больше кортизола, гормона стресса, чем у тех, кто чаще испытывает радость.

Однако для меня, как, я уверен, вы уже поняли во время чтения и выполнения упражнений, цель книги «Лимбический мозг» не в том, чтобы попытаться избежать болезни. Я хочу помочь вам и себе подсветить преимущества жизни как в физическом плане (тело), так и в ментальном (мысли и эмоции) и — почему бы и нет? — в духовном (подберите определение по своему усмотрению). Появляется все больше исследований, демонстрирующих, какой риск для здоровья в целом представляет негативное отношение и как позитивно настроенные люди быстрее снимают стресс и быстрее восстанавливаются после неблагоприятных обстоятельств. Они более устойчивы.

Если говорить о здоровье, то недостаточно просто не чувствовать себя плохо — нужно чувствовать себя хорошо долгое время. Еще раз уточню: я имею в виду не только хорошие или приятные эмоции, такие как радость, удовольствие, спокойствие. Подавление выражения или избегание любой ценной менее приятных эмоций, таких как печаль или гнев, также может стать причиной болезни и угрожать здоровью, особенно если такое отрицание длится долго, как мы убедились в главе об эмоциональной саморегуляции, изучая разницу между подавлением проявления эмоции и переосмыслением ситуации. Как утверждает Селигман и многие другие, чувство удовольствия от своих занятий, преданность себе, кому-то или чему-то и наличие смысла или цели повышают шансы на благополучную жизнь. Однако когда речь идет об эмоциональной стороне, поиск и следование по пути к счастью — это, пожалуй, наименее надежный способ его обрести.

Счастье в мозге

Нейробиолог Ричард Дэвидсон, известный, в частности, тем, что изучал счастливый и созерцательный мозг буддийских монахов, утверждает, что счастье — это состояние мозга. Согласно многочисленным исследованиям, вы можете достичь этого состояния мозга добровольно. Например, через медитацию. Дэвидсон показал, что у регулярно медитирующих людей постоянно повышена активность в левой префронтальной коре головного мозга. Эта область связана с положительными эмоциями, благополучием и способностью противостоять стрессу. Преимущество данных Дэвидсона заключается в том, что вам не нужно становиться буддийским монахом, чтобы настроить свои нейроны на счастье. Восьми недель практики с короткими ежедневными сеансами медитации достаточно, чтобы мозговые центры благополучия стали доминировать над центрами плохого настроения. Конечно, затем вы должны продолжать медитировать, чтобы эти области оставались активными. Та же регулярность, что и с тренировками в спортзале.

Позитивная психология

Счастье, без сомнения, самая желанная и неуловимая эмоция в нашей жизни. Одно из самых больших заблуждений нашего времени заключается в том, что счастье находится где-то вовне. Очевидно, что все мы хотим быть счастливыми, но планы достижения этого состояния у всех разные. Многие ставят условия: когда у меня будут деньги, когда улучшится здоровье, когда я найду идеального партнера, когда поступлю на факультет, когда мама попросит прощения... Люди ведут себя так, как будто причины их счастья

находятся снаружи, а не внутри них, как будто оно зависит от других. Некоторые также объясняют способность получать удовольствие от жизни только внутренними, порой генетическими причинами, как будто одни от рождения счастливы, а другие — нет. Есть люди, убежденные, что счастье ждет их в будущем и его нельзя построить в настоящем. Конечно, вы ищите его, но оно ускользает; вы можете приблизиться, но не поймать его.

Еще Аристотель размышлял о том, что делает человека счастливым. Но наука никогда не занималась вопросами счастья с тем же вниманием, что исследованиями депрессии или психических заболеваний. Только в 1999 году вышеупомянутый Мартин Селигман начал изучать это состояние с научной точки зрения и разработал концепцию позитивной психологии. Согласно ей, счастье — это результат генетической наследственности, обстоятельств и действий, предпринимаемых в жизни. Селигман предложил следующую формулу: $S = D + O + P$. S — это уровень устойчивого счастья, который получается в результате сложения D (базового диапазона, который есть у каждого, то есть характеристик, с которыми вы родились), O (обстоятельств) и P (переменных — действий, которые вы совершаете добровольно). Согласно исследованиям в области позитивной психологии, генетический базовый диапазон на 50% определяет уровень счастья. Обстоятельства — где вы живете, учитесь вы или работаете, есть ли у вас деньги или хорошее здоровье — определяют лишь 10%, в то время как все относящееся к воле — то, что вы решаете сделать для достижения и поддержания счастья, — составляет 40%. Довольно много, верно?

Важно отличать сиюминутное счастье, например от съеденной шоколадки, от продолжительного, для которого недостаточно увеличить количество положительных эмоций.

Д: ваш фиксированный, личный диапазон счастья (50%) в значительной степени наследуется и функционирует как термостат, к показателям которого вы неизменно возвращаетесь. И даже если вам какое-то время очень везет, через некоторое время вы откатываетесь к своему базовому уровню счастья. Точно так же после крушения этот термостат, к счастью, поможет вам восстановиться и вернуться к своему «обычному состоянию счастья». То есть переменная Д нужна, чтобы нивелировать колебания уровня счастья.

О: изменение обстоятельств (10%) может повысить уровень счастья, но порой влиять на них трудно, непрактично или дорого. Некоторые внешние обстоятельства больше сказываются на счастье, чем другие. Например, деньги значимы, но гораздо важнее то, каким смыслом вы их наделяете, а не то, насколько вы богаты. Стабильные отношения, похоже, в целом положительно воздействуют на уровень счастья. Насыщенная социальная жизнь — одна из характеристик наиболее счастливых людей. В случае со здоровьем важно субъективное восприятие его состояния.

П: переменные (40%), которые вы способны контролировать, помогают жить в более высоком фиксированном диапазоне счастья в долгосрочной перспективе. Например, переосмыслив жизненные обстоятельства, вы можете почувствовать такие эмоции, как оптимизм, надежда, вера, удовольствие, радость, спокойствие, уверенность, удовлетворение и гордость. Уровень счастья повышается, если направлять усилия на улучшение таких качеств, как интерес к миру, любовь к знаниям, смелость и отвага, благодарность, щедрость, прощение и чувство юмора.

Что биология думает о счастье?

Изучение человеческого мозга и его сравнение с мозгом других видов позволили нейронауке открыть новые пути к пониманию счастья. Исследуя эмоциональную жизнь животных, вы найдете больше полезного для своего пути к счастью, чем во всех книгах самопомощи. Раньше считалось, что у животных нет ни эмоций, ни интеллекта, ни совести: только поведение, вызванное вознаграждениями или наказаниями, исходящими от окружающей среды. За исключением неокортекса (части мозга, которая развилась у людей позже всего и в которой происходят процессы, ассоциируемые с рациональным мышлением), очень трудно с первого взгляда определить анатомические различия между мозгом собаки и вашим. У вас одинаковая структура рептильного мозга, отвечающего за основные функции выживания, и мозга палеомлекопитающих, который охватывает первый и в котором зарождаются эмоции. Для биологии вопрос о том, является ли счастье чем-то врожденным или конструируется исключительно вами, — это упрощенная позиция. С одной стороны, она ограничивает счастье генетическим набором, с которым вы приходите в мир. С другой — предполагает, что довольство жизнью зависит только от опыта и среды, в которой вы развиваетесь. В действительности, по мнению биологов, счастье гораздо сложнее. Хотя наследственная нагрузка играет важнейшую роль, в игру вступает еще много факторов, чтобы составить своеобразную формулу биологического счастья. Она будет выглядеть примерно так: счастье (С) = эмоции = поддержание энергии для адекватной жизни (П) + добровольное стремление к счастью (С) + позитивные личные отношения (ЛО) / препятствия на пути к счастью, то есть ограничивающие

факторы (ОФ), такие как страх, + наследственная нагрузка (НН), которая представляет собой не только генетику, но и культурный груз.

П: когда в биологии мы говорим о поддержании (П), речь идет о выборе того, какую часть своих ограниченных ресурсов вы вкладываете в действия, гарантирующие сохранение вида, а какую — посвящаете чистому поддержанию своего организма, то есть сохранению себя живыми и здоровыми. В эволюционной гонке любая ошибка в этом выборе оборачивается вымиранием вида. В животном мире, если риски, которым подвергается особь, высоки, она будет вкладывать меньше средств в поддержание и больше в размножение, а если они низки — будет поступать наоборот.

У нас, людей, крайне неэффективная и поэтому очень дорогая репродуктивная система. Помимо поиска партнера, который иногда сопровождается противостоянием между особями, нам приходится иметь дело с короткими периодами женской фертильности, очень длительными сроками беременности и тем фактом, что дети рождаются не готовыми к самостоятельной жизни, требуют сложного и долгого ухода. Как вид, мы тысячи веков жили скоротечными жизнями, с небольшим бюджетом, выделенным на поддержание, или, другими словами, с малым количеством энергии, направленной на благополучие и счастье. Именно поэтому представители нашего вида раньше жили больше тридцати лет. Менее чем за двести лет средняя продолжительность жизни в развитых странах увеличилась в три раза. Это самое важное событие в нашей эволюционной истории. Теперь, когда вы выполнили свою репродуктивную функцию, у вас есть свободная энергия и изобильные ресурсы, которые вы можете инвестировать в самосохранение, то есть в благополучие.

С: чтобы определить следующий элемент в уравнении — стремление, — мы должны понять, что такое гипоталамус. Там находится то, что ученые называют микросхемой стремления. Это механизм мозга, который приводит в состояние боевой готовности зоны удовольствия и счастья. Значительную долю счастья вы находите именно в стремлении и ожидании. Потоки дофамина разливаются по мозгу просто при предвкушении удовольствия, даже если оно не материализуется. Дофамин больше связан с желанием, с предощущением, чем с самим удовольствием.

ЛЮ: личные отношения — это единственный фактор, прошедший через фильтр научных данных. Он, хотя и существует вне вас, определяет показатели счастья.

Влияние на уровень счастья работы, за исключением экстремальных ситуаций, гораздо меньше, чем кажется. Если говорить о здоровье, существует множество экспериментов, показывающих, что только особенно серьезные заболевания оказывают прямое влияние на уровень счастья. Семья: часто считается, что дети — это радость жизни. Однако исследования продемонстрировали, что забота о детях, как правило, не служит источником удовольствия, и ее влияние скорее снижает, чем повышает уровень счастья. Развод не уменьшает симптомы депрессии и не повышает самооценку; на самом деле, только половина разведенных сообщает, что счастлива, через пять лет после расставания, в то время как две трети тех, кому удалось пережить серьезный кризис в браке, сообщают, что счастливы, через такой же промежуток времени. Деньги ниже минимального уровня дохода для выживания ставят под угрозу счастье, но выше этого уровня их влияние очень ограничено, равно нулю или даже движется в противоположном направлении. Чем больше человек имеет, тем больше он хочет иметь,

и по мере роста реального дохода увеличивается и доход, который человек считает необходимым для счастья. Кроме того, расширение диапазона выбора, связанное с ростом покупательской способности, порождает большее беспокойство при выборе и разочарование после его совершения. Однако формы социального взаимодействия действительно влияют на счастье. Плодотворные отношения с другими людьми и наличие позитивных форм взаимозависимости — не только бесценный источник знаний, но и один из ключевых факторов счастья.

ОФ: ограничивающие факторы составляют часть препятствий на пути к счастью. Депрессия — самый яркий символ несчастья. Но страх занимает привилегированное место, например из-за ощущения невозможности контролировать обстоятельства. Люди обладают несколько большей, чем другие виды, способностью управлять страхом, что, по-видимому, связано с определенным развитием префронтальной коры головного мозга. Несмотря на это, фактор, оказывающий наибольшее негативное влияние на показатели счастья, — это страх. Другим ограничивающим фактором служит власть вашего сознания над автоматизируемыми процессами. Когда вы автоматизируете какой-либо процесс в своей жизни, это высвобождает время и энергию, которые вы можете вложить в другие действия. Таким образом, вмешательство сознательных решений в автоматизированные или автоматизируемые процессы может привести к большим издержкам в счастье. Когда вы знаете, что нечто затратное можно автоматизировать, уровень счастья снижается. Третий ограничивающий фактор — несовместимость между идеями и реальностью, которую предлагает мир. Неудивительно, что мозг стремится изменить реальность, преувеличивая или преуменьшая масштаб внешних

событий и, как следствие, вызывая эмоциональные реакции и неадекватные действия. Отсутствие контроля над событиями сильно раздражает мозг. Чтобы получить частичный, а то и полный контроль, необходимы: определенные навыки в деле, которое вы хотите контролировать; достаточная самооценка для веры в то, что вы можете овладеть ситуацией; способность представлять себе различные и более счастливые ситуации; склонность к постоянному поиску решений.

НН: еще одним препятствием на пути к счастью можно назвать наследственную нагрузку. Похоже, так же, как вы рождаетесь с унаследованным ростом, вы получаете и предуготовленную основу для уровня счастья. Как утверждает Селигман и другие приверженцы позитивной психологии, генетические факторы составляют примерно половину переменных, определяющих уровень счастья с точки зрения биологии. Другими словами, вы контролируете половину факторов, определяющих ваше счастье. Факторов, против которых у вас практически нет сил действовать, — не только биологических, но и социальных и культурных. Например, устойчивость коррумпированных правительств и недемократических систем оказывает весьма существенное влияние на уровень счастья.

В отличие от других видов, вам достаточно представить угрозу, чтобы вызвать воздействие, идентичное реальной угрозе, и, соответственно, почувствовать себя плохо. Только мы способны чувствовать беспомощность и отчаяние из-за того, что происходит на другом конце планеты, или произойдет через много лет. Ваша система оповещения может быть очень полезна для реагирования на непосредственные угрозы, но абсолютно непригодна, если вы используете ее, чтобы решить: «Как мне оплатить счета за следующий

месяц?» Стресс, вызванный воображаемой ситуацией, и эмоциональное состояние постоянного кризиса могут повредить гиппокамп мозга, особенно в областях, связанных с памятью и процессами обучения.

Биологическая формула счастья подчеркивает, что факторы, влияющие на счастье, разнообразны, но многие из них находятся под вашим контролем. Из этого можно сделать вывод, что на пути к счастью нужно отгонять страх, проявляющийся в самых разных формах, давать волю эмоциям, вкладывать время и энергию в собственное благополучие, искать занятия, которые приносят вам удовольствие, и устанавливать позитивные межличностные отношения.

Очевидно, что для биологии в ходе нашей эволюции преимущества обладания эмоциями превосходили недостатки их отсутствия. Без эмоций наш вид давно бы вымер. Сегодня достижения нейронауки позволяют нам утверждать, что без эмоций вы не были бы умнее других — наоборот, были бы глупее. Неумение управлять своими эмоциями так же контрпродуктивно, как и их отсутствие. Эмоции расположены в самом примитивном мозге, в структуре, которую вы разделяете с рептилиями и млекопитающими и которая принадлежала нашему виду задолго до того, как более 200 миллионов лет назад развилась область, связанная с логическим или рациональным мышлением (префронтальная кора). Эмоции присутствуют во всех процессах, в которых вы задействованы, причем как на начальном этапе, так и в конце. Если проект направлен на строгое выполнение краткосрочных материальных и личных интересов, но не имеет трансцендентного — эмоционального — элемента, он обречен на провал.

По мнению ученого Дилана Эванса, все решения носят эмоциональный характер. Вначале возникает эмоция, затем происходит процесс рационального расчета, чтобы взвесить имеющуюся информацию. Но, поскольку аргументов

и информации так много, логика разума никогда не найдет себе выражения. Именно поэтому в игру снова вступают эмоции. Они помогают склонить чашу весов и принять решение, потому что правильно оценить все множество данных слишком сложно. Без них никогда бы ничего не произошло. Именно поэтому в области искусственного интеллекта изучается возможность создания робота с эмоциями, чтобы он мог принимать решения наравне с вами и со мной.

Эмоции также определяют память и, следовательно, реакции на новые события. В действительности это скорее не воспоминание, а сложный процесс, основанный на реальном или придуманном факте. Поскольку мозг служит постоянной ареной структурных изменений в нейронах или их связях, единственная оставшаяся у вас альтернатива сохранения информации — ее постоянная реконструкция. Таким образом, даже если многие впечатления кажутся вам свежими и яркими, в действительности это не более чем измененные воспоминания о других воспоминаниях. Память должна существовать, несмотря на постоянные изменения, поэтому все, что там хранится, — это не биты информации, а то, что разум связывает непосредственно со смыслом. Следовательно, каждый раз, когда вы воскрешаете воспоминание, оно биологически реконструируется. У вас могут быть очень точные воспоминания о событиях, которые вы на самом деле не переживали, потому что что-то всплывает в памяти, на самом деле вы повторяете воспоминание. От этого материала, зачастую причудливого и бессознательного, во многом зависит возможность быть счастливыми с точки зрения биологии мозга.

Счастье, таким образом, связано не с наличием вещей — это было бы что-то вроде благоналичия, — а с благополучием, то есть внутренним ощущением того, что вы в ладу с собой, независимо от внешних обстоятельств. Счастье — это отсутствие страданий, а для этого *очень важно принятие*. Принятие

проистекает из понимания того, почему мы такие, какие есть, а также почему другие, какие есть, и почему мир такой, какой есть. То, что вы не в состоянии принять, будет самой большой причиной страданий. Но обратите внимание: принятие не означает смирение или безразличие. Это также не терпимость или согласие. И уж тем более не проявление слабости. Надеюсь, я убеждаю вас в том, что чем больше вы себя понимаете, тем больше и лучше сможете себя преобразовать. А когда вы меняетесь, меняется все. Изучение своих эмоций и эмоций других людей часто сталкивает вас с собственными убеждениями, способами думать, чувствовать и взаимодействовать. Вы увидите, что на благополучие или дискомфорт в большей степени влияет ваше отношение к происходящему, а не сам опыт. К счастью, вы будете делать ошибки снова и снова, потому что именно благодаря им и осознанию неудач можете научиться поступать лучше. Ваши ошибки — союзники, помогающие вам жить мудрее. Сейчас вы узнаете о своих эмоциях и о том, как ими управлять, и, как видите, процесс обучения не линеен. Нормально чувствовать, что иногда вы делаете два или три шага вперед и один шаг назад, а то и падаете. Главное — подниматься с мыслью, что спокойствие, терпение и уверенность в себе помогут достичь большего благополучия. Именно так вы разовьетесь как личность. Никто и ничто не научит вас лучше, чем собственный опыт и обстоятельства. Для меня это дорога без конечного пункта, путешествие без выходов и праздников.

Родители не виноваты

Если вы похожи на большинство людей (в том числе и на меня), то, скорее всего, время от времени обвиняете или возлагаете ответственность за свое плохое самочувствие

на родителей. Уверяю вас, пока вы эмоционально не освободитесь от родителей, вы не сможете жить по-настоящему в мире с самим собой. Неважно, насколько «взрослыми» вы себя считаете, у вас наверняка все еще есть раны, полученные в детстве. Чтобы сбросить этот груз, занимайтесь самопознанием, перестаньте укорять родителей и возьмите на себя долю ответственности. Как мы уже видели, большинство проблем связано не с тем, что с вами происходит, а с тем, как вы интерпретируете происходящее. Пытаться изменить родителей — признак незрелости. Вот почему вы расстраиваетесь, когда они не оправдывают ваших ожиданий и не показывают себя такими, какими вы хотели бы их видеть. Их счастье также не зависит от вас. В основном потому, что никто никого не может сделать счастливыми. К сожалению, если родители — или другие люди — не умеют любить себя, им будет трудно полюбить вас. Они, как и вы, тоже люди, у них свои страхи, разочарования и комплексы.

Возможно, ваши родители не такие, как вам хотелось бы. Однако вы всегда можете переосмыслить свою историю и отличить прошлое от его интерпретации.

Но любовь сильнее

В биологии мы обычно проводим разницу между переживанием любви и любовными отношениями. Существует гораздо больше исследований, посвященных первому, то есть сиюминутным состояниям любви, и не так много работ, где изучаются долгосрочные социальные отношения, подпитываемые, помимо прочего, любовью как эмоцией. Эти переживания адресованы конкретным людям и реализуются вместе с ними — матерью, партнерами, ребенком, друзьями,

любовниками, — а потому они контекстуализированы межличностными отношениями. Многие авторы отмечают, что любовь — это не один момент выражения эмоции. Она проявляется в разных формах, то сдержанно, нежно или мягко, а то энергично и радостно. По определению Артура Ремпеля, «любовь, скорее, отражает множество эмоций, а не представляет собой одну, отдельную». В исследовании, проведенном Фиби Эллсворт, где рассматривались четырнадцать позитивных эмоций, любовь назвали наименее понятной или отличающейся от других. Другие авторы утверждают, что любовь — это не эмоция сама по себе, а переживание многих других положительных эмоций, которые ощущаются в контексте безопасных и часто близких отношений с кем-то. Барбара Фредиксон, эксперт по биологии любви, полагает, что в начале отношений, поддерживаемых влечением, вы глубоко заинтересованы только в этой связи и в том, что говорит и делает привлекающий вас человек. Вы делитесь с ним радостью и смеетесь — часто потому, что ощущаете сопричастность. По мере того как отношения развиваются и, возможно, превосходят ваши ожидания, вы чувствуете огромное счастье. Вы начинаете делиться своими надеждами и мечтами о совместном будущем. Когда отношения укрепляются, вы расслабляетесь в комфортной безмятежности, которая исходит от безопасности взаимной любви. Вы чувствуете благодарность за радости, которые любимый человек приносит в вашу жизнь, и гордитесь его достижениями как собственными. Вы вдохновляетесь его качествами и, возможно, поражаетесь, что Вселенная свела вас вместе.

Некоторые достижения в области визуализации мозга позволяют выделить нейронную корреляцию между романтической и товарищеской любовью. К этим двум типам добавляют сострадательную любовь и любовь привязанности.

Все четыре изучены и предполагают инвестицию в благополучие другого ради собственной выгоды. Делаете ли вы это хорошо или плохо, более или менее здоровым способом — это другой вопрос. Подобная инвестиция — необходимое и неотъемлемое качество человеческой любви. Так что любовь определяется как привязанность, четко направленная на другого человека.

Хотите понять, почему ваши отношения не состоялись или вот-вот потерпят крах? В большинстве исследований, проводимых с парами, подчеркивается, что любовь — это не однонаправленное явление, связанное с чувствами одного человека к другому, а двунаправленная транзакция. В ней то, как один человек воспринимает чувства своего партнера по отношению к нему, чрезвычайно важно для возникновения близости. Вследствие реакции на восприятие формируется широкий спектр эмоционального обмена. Например, если вы благодарите своего партнера, то восприятие им этой благодарности может определить благополучие и продолжительность отношений. Исследование, которое проводилось в США, показало, что эмоциональная поддержка партнера связана с повышенным риском смертности для тех, кто избегает эмоционального ответа.

Я также хочу рассказать об очень привлекательной для меня концепции высококачественных связей (High-Quality Connections, или HQC). Это краткосрочные позитивные связи с чрезвычайно ободряющим или стимулирующим опытом, которые воспринимаются двунаправленно (то есть они взаимны). Например, отношения, которые вы поддерживаете с бариста, готовящим вам кофе каждое утро. Но они также могут быть частью встреч с долгосрочными отношениями. Еще одно понятие, связанное с любовью, по-английски называется rapport и представляет собой нечто вроде взаимопонимания с другим человеком. Это

положительные эмоции и связи, возникающие между людьми, о которых обычно говорят, что у них прекрасная химия, как будто что-то щелкнуло. Участие сексуального желания здесь необязательно. Согласно научным данным, чтобы это произошло, должна быть как минимум двунаправленная реакция, в которой преобладают позитивность, внимание и координация. В отличие от любви, в случае такого взаимопонимания между двумя людьми может не быть близости или истории.

Предпосылка или первое условие любви — восприятие безопасности. Если вы оцениваете человека или обстоятельства как опасные, маловероятно, что вы сможете разделить с ними положительный опыт. Второе требование — сенсорная связь, то есть физическая, возникающая в реальном времени. Она требует присутствия двух людей, контактирующих через прикосновения, голос, синхронизацию поз, жесты или мимику. Однако главный способ сенсорной связи с другим человеком — зрительный контакт. Таким образом, можно определить любовь как **набор микромоментов позитивного резонанса**. Это следствие *всех* положительных ощущений. Для меня любовь не эмоция *как таковая*. **Это кратковременное явление, благодаря которому вы чувствуете себя и становитесь частью чего-то гораздо большего, чем вы сами.** Именно поэтому смысл жизни, вероятно, возникает не из нереалистичного и утопического идеала «долго и счастливо», а, по определению искусствоведа Николя Буррио, из разделения позитивных моментов в «микроутопиях повседневной жизни».

Но кто из нас не *страдал* от любви? Давайте изучим эмоциональную и физическую боль. Одинаковы ли они?

УПРАЖНЕНИЕ. Пять элементов

Перечислите не менее пяти положительных или приятных эмоций, которые вы испытывали в течение последнего месяца. Рядом с каждой из них запишите, что произошло и о чем вы думали. Подумайте, участвуете ли вы в проекте или задании, в котором вы чувствуете себя полностью вовлеченным или в каком вы хотели бы участвовать. Какие пять самых важных межличностных отношений вы поддерживаете? Почему? Что они дают вам и что вы даете взамен? Служите ли вы делу, которое, по вашему мнению, придает больший смысл жизни? Есть ли дело, которому вы хотели бы служить? Какие три последних достижения действительно потребовали усилий с вашей стороны?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Пять человек

Составьте список из пяти человек и подумайте, как, по-вашему, они описали бы вас в одном предложении.

Теперь попросите их это сделать.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Музыка, которая вам не нравится

Послушайте альбом или сборник музыки, которая вам определенно не нравится, но сделайте это внимательно. Какая песня вам больше всего понравилась? Каковы три центральные темы этого альбома? Как вы думаете, сколько из этих песен основаны на реальных событиях? Какие тексты вызвали у вас отклик? Что вы чувствовали, слушая этот альбом? Как вы думаете, что чувствовал исполнитель?

УПРАЖНЕНИЕ. Счастье

Составьте список вещей, которые, по вашему мнению, *сделали бы* вас счастливыми. Теперь запишите вещи, которые *делают* вас счастливыми.

УПРАЖНЕНИЕ. Без связи

Проведите сутки (24 часа) без интернета или других источников информации. Напишите, что с вами произошло.

УПРАЖНЕНИЕ. Повысьте дозу благодарности и позитива

Возьмите за привычку определять, когда вы испытываете благодарность или какое-то позитивное чувство по отношению к себе и другим. Каждый день находите три новые причины. Вы можете вести записи, а также обязательно выражайте эту благодарность другим.

УПРАЖНЕНИЕ. Сила объятий

Это простой вызов. Предлагаю вам обнять кого-нибудь *сегодня*. Будьте внимательны и дышите во время контакта. Какие эмоции у вас возникли?

УПРАЖНЕНИЕ. Крупица

Потратьте несколько минут, чтобы подумать и ответить на следующий вопрос: какое одно небольшое действие вы могли бы предпринять (или не предпринять) сегодня, чтобы почувствовать себя здоровым в своем теле? Важно, чтобы вы записали ответ.

УПРАЖНЕНИЕ. 25

Составьте список из пяти самых важных человек, с которыми проводите больше всего времени в своей жизни. Затем запишите пять эмоций, которые в наибольшей степени характеризуют каждого из этих пяти людей. У вас получится двадцать пять слов, которые влияют на вашу жизнь сегодня.

Если хотите пойти дальше, запишите рядом с каждым из этих двадцати пяти слов (некоторые из них могут повторяться, тогда описывайте их один раз), как вы их воспринимаете в своей жизни, сколько места они занимают в обычном дне вашей жизни.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Ценность

Подумайте, что вы действительно цените в своей работе. Сделайте три глубоких вдоха, размышляя об этом. Сконцентрируйтесь на одной вещи, которую другие должны ценить в вас. Сделайте три глубоких вдоха, думая об этом.

УПРАЖНЕНИЕ. Песня

Выберите одну из своих любимых песен. Выберите какой-то инструмент или что-то конкретное в песне, на чем вы хотите сосредоточиться, и уделите этому все свое внимание на протяжении всей песни. Что вы чувствуете прямо сейчас?

УПРАЖНЕНИЕ. Музыка настоящего

Послушайте одну из своих любимых песен. При этом обращайтесь внимание на все мысли, воспоминания, эмоции и ощущения, которые возникают, пока вы концентрируетесь.

УПРАЖНЕНИЕ. Приоритеты

Подумайте, какие занятия помогают вам чувствовать себя хорошо. Разделите их на категории: 1) могу заняться этим сегодня; 2) могу заняться на этой неделе; 3) могу заняться в этом месяце. Сделайте хотя бы что-то одно сегодня, на этой неделе и в этом месяце.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Освободиться

Подумайте о том, за что вы всё еще держитесь и что лучше отпустить.

УПРАЖНЕНИЕ. Маме

Напишите письмо своей матери и расскажите ей о том, что вы сейчас чувствуете.

УПРАЖНЕНИЕ. Счастье

Составьте список из десяти вещей, которые делают вас счастливыми.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Благодарность

Вспомните, за что вы испытываете благодарность. Молча удерживайте этот образ в своем сознании. Повторите еще раз. Напишите здесь, что это было и что вы чувствуете.

.....

.....

Чувствую — значит существую

УПРАЖНЕНИЕ. Любовь

Все романтические отношения учат нас тому, чего мы хотим или в чем нуждаемся от партнера. Чему вы научились на сегодняшний день?

Глава 15

Эмоциональная боль

Ненужный создатель

Знаете ли вы, что сами создаете огромное количество ненужных мучений? **Каждый раз, заикливаясь на какой-либо мысли или цепляясь за эмоциональное состояние, вы страдаете.** Яркий пример — реакция на физическую боль. Наверняка, чувствуя физическую боль, вы прежде всего стремитесь ее интерпретировать. Если так, то, скорее всего, вы запускаете поток негативных мыслей. Отождествляя себя с этими мыслями, как мы видели в главе «О чем вы думаете?», вы порождаете *душевные страдания*. То есть теперь не только в теле что-то болит, но и, учитывая интерпретацию и последующую идентификацию со своими мыслями, вам в целом становится хуже. Как если бы во время приступа мигрени вы постоянно думали бы: «А что, если эта боль никогда не пройдет?» (со мной было именно так). Другие распространенные интерпретации: «Что, если боль усилится?», «Что, если мне придется лечь на операцию?», «У меня нет денег, как я смогу заплатить за хорошего врача?», «Что, если из-за этого я больше не смогу играть в футбол?», «Что, если я не смогу пойти завтра на работу? Мне

нужно закончить важный проект», «С такой болью сегодня мне придется очень трудно».

Душевные муки не только заставляют вас чувствовать себя плохо или даже хуже. На них затрачивается масса энергии. Они оставляют вас без сил и ресурсов на то, чтобы думать или создавать стратегии для поиска решений. Я даже осмелюсь сказать, что в конце дня многие люди устают больше из-за того, о чем они думали, чем из-за того, что делали. *Вы из тех, кто постоянно жалуется на прошлое или бесконечно беспокоится о будущем? Это порождает страдания. Вы гоняете мысли по кругу и думаете о трудностях? Вы зависимы от своих проблем? Вы привыкли жаловаться и обвинять других, быть жертвой? Вам нужно перестать интерпретировать свои чувства как нечто негативное — это лишает вас сил и власти над собственной жизнью.*

Как мы уже видели, мозг, во-первых, предназначен для выживания, а во-вторых, учитывая его эволюцию, ему важно быть правым. Если вы оглянетесь на свою жизнь, то, возможно, обнаружите моменты, когда вам так хотелось настоять на своем, что вы забывали о счастье, не могли его испытывать или не заботились о нем. Взгляд в прошлое, вероятно, заставит вас задуматься, стоило ли оно того. Повторю еще раз: во многих случаях невозможно быть одновременно правыми и счастливыми. Вам решать, что предпочесть в каждой ситуации. Сколько пар, семей или друзей расстались или отдалились друг от друга только из-за споров, кто прав! И действительно, вы уже знаете, что главная роль мозга не в том, чтобы сделать вас счастливыми.

Мозг очень быстро адаптируется к новым ситуациям. Возможно, это результат эволюции и необходимости постоянно приспосабливаться, чтобы выжить и размножаться.

Вот почему покупка автомобиля или телефона делает вас счастливыми лишь на некоторое время. Когда восторг от новой вещи пройдет, вам захочется чего-то другого и/или еще более нового. Этот феномен известен как *гедонистическая адаптация*. В нескольких исследованиях, в которых рассматривались победители лотерей и люди, ставшие парализованными, выяснилось, что через год после события обе группы были так же счастливы — или несчастны, — как и до него. Если вы считаете, что обретете счастье «когда у вас все получится», уверяю вас, вы ошибаетесь. Как мы обсуждали в предыдущей главе, в средне- и долгосрочной перспективе внешние события слабо влияют на уровень счастья.

Вернемся к выживанию. Я уверен, что, в отличие от своих предков, вы не находитесь в реальной ситуации жизни и смерти каждый день. К счастью! Однако механизмы выживания мозга не сильно изменились. Можно сказать, что некоторые его части уже устарели. Даже если в ближайшие секунды вам не грозит нападение тигра, мозг все равно выискивает негатив и угрозы, а не позитив.

Страх — одна из главных эмоций, которая позволила нам выжить на планете. Страх быть отвергнутым — яркий пример того, как мозг заранее настраивается на негатив. Если в прошлом вас отвергало племя, ваши шансы на выживание значительно уменьшались. Именно поэтому вы научились обращать особое внимание на любой признак отказа, и этот навык встроился в мозг, то есть включился бессознательным образом. Он вошел в привычку. И по той же причине вам больно, когда вас отвергают. Хотя большинство отказов не так страшны, вы чувствуете сильную эмоциональную боль. А если вы еще и начнете заикливаться на своих мыслях, велика вероятность, что поверите, будто не заслуживаете любви. Это может продолжаться несколько дней, недель и даже привести к депрессии.

Отвергнутые

Доктор Наоми Айзенбергер исследовала, что происходит в мозге, когда люди чувствуют себя отвергнутыми. Она использовала добровольцев, игравших в компьютерную игру Cyberball, в то время как их мозг сканировался с помощью оборудования МРТ. В эксперименте участники думали, что играют в мяч с двумя другими людьми. Они видели один аватар, представляющий их самих, и два аватара, представляющих их товарищей по игре. Половив мяч некоторое время, они переставали его получать, и два других предполагаемых игрока просто перебрасывались между собой. Даже после того, как участники узнавали, что в игре не принимали участие другие люди, они говорили, что чувствовали гнев, унижение или осуждение. Помимо их заявлений о том, что они чувствовали, интереснее всего, что после исключения из игры эти реакции сопровождалась повышенной активностью в дорсальной части передней поясной извилины — области, вовлеченной в страдания. Короче говоря, чувство отчуждения или эмоциональная боль вызывают в мозге ту же активность, что и физическая боль.

Можно предположить, что в процессе эволюции мы создали в мозге связь между социальной привязанностью и физическим дискомфортом, поскольку для людей связь с теми, кто заботился о них, необходима для выживания. Это можно распространить на повседневную жизнь или любую социальную систему. Например, предательство или отсутствие признания на работе, в семье или отношениях ощущается как болезненный удар. Большинство людей учатся рационализировать или смягчать эти социальные реакции: «Я вытерплю». Но учтите: ваша вовлеченность и преданность работе, семье или отношениям в таком случае снижается.

Эмоциональную боль причиняет не только страх быть отвергнутым, но и другие социальные факторы. Например, когда вы сталкиваетесь с чем-то неожиданным — тенью, появившейся на периферии зрения, или новым коллегой, обосновавшимся в соседнем офисе, — активизируется система эмоций. Пока вы пытаетесь понять, почти всегда бессознательно, представляет ли этот новый объект возможность вознаграждения или потенциальную опасность, выделяют гормоны. Если это восприятие несет в себе опасность, реакцией будет скрыться или убежать. Учитывая склонность уделять в социальных ситуациях больше внимания негативу, реакция на угрозу, как правило, более интенсивна и продолжительна, чем на вознаграждение. Данные, полученные с помощью измерений активности мозга, позволяют предположить, что те же нейронные реакции, которые помогают вам найти пищу или убежать от хищников, активируются вашим восприятием отношения к вам других людей. Многие недавние исследования показывают, что мозг приравнивает социальные потребности к выживанию. Голод и чувство изоляции вызывают аналогичную нейронную реакцию. Конечно, реакция на угрозу требует больших умственных усилий и убивает продуктивность, поскольку потребляет кислород и глюкозу, которые она забирает у других областей мозга. То есть в таких ситуациях умственные способности ухудшаются. Другая уязвимая область — рабочая память, которая обрабатывает новую информацию и идеи. В итоге страдают аналитическое мышление, творческие способности и умение решать проблемы. Другими словами, если кто-то активирует у вас реакцию на угрозу, мозг становится гораздо менее эффективным. Но верно и обратное: если кто-то заботится о вашем благополучии, четко сообщает о своих ожиданиях, дает вам свободу действий и относится к вам справедливо, активируется реакция

на вознаграждение. Вы становитесь эффективнее, охотнее открываетесь новым идеям и проявляете больше творчества. Вы начинаете воспринимать информацию, которую не замечали, когда страх или обида мешали вам сосредоточиться. Сегодня нам известны как минимум пять социальных или эмоциональных качеств, позволяющих минимизировать реакцию на угрозу и включить реакцию на вознаграждение. К ним относятся *статус, уверенность, автономия, сотрудничество и справедливость*.

Статус. Сами того не осознавая, вы оцениваете, как социальные взаимодействия улучшают или ухудшают ваш статус. Согласно исследованиям Хидехико Такахаси, когда вы считаете, что сравнение с другими не в вашу пользу, срабатывает реакция на угрозу, происходит выброс кортизола и других гормонов, связанных со стрессом, — точно так же, как при серьезной нехватке сна или хронической тревоге. Майкл Мармот показал взаимосвязь между высоким статусом, продолжительностью жизни и здоровьем человека. Таким образом, вы биологически запрограммированы заботиться о своем статусе, потому что это способствует выживанию. Восприятие статуса повышается, то есть вы чувствуете удовольствие и лучше думаете, когда получаете похвалу. *Кого вы похвалите сегодня?* Начните с себя.

Уверенность. Когда вы оказываетесь в рутинной ситуации, мозг экономит энергию и работает на автопилоте: давно установленные нейронные связи работают как фиксированные и стабильные схемы. Вы поступаете так, как делали это раньше. Но в момент, когда мозг регистрирует двусмысленность или путаницу, он посылает сигнал об ошибке в переднюю поясную кору. Активируется реакция на угрозу, и, как мы видели, ухудшается память. Поскольку вы обычно этого

не осознаете, ущерб может быть значительным: вам требуется дополнительная нейронная энергия, что еще больше ухудшает память, снижает работоспособность и отвлекает от настоящего. Некоторая неопределенность стимулирует интерес и внимание. Новые и сложные ситуации вызывают легкую реакцию на угрозу и повышают уровень адреналина и дофамина настолько, чтобы пробудить любопытство и придать энергии, необходимой для решения проблем. Формирование уверенности — веры в свои знания — позволяет вам работать решительнее и целеустремленнее.

Автономия. С другой стороны, чувствуя, что способны принимать решения без излишнего надзора или контроля со стороны других людей, вы будете лучше контролировать уровень стресса. Наличие выбора или возможность свободно организовывать работу вызывает менее стрессовую реакцию, чем навязывание жестких инструкций и моделей поведения.

Сотрудничество. Сотрудничество с другими людьми для создания здоровых отношений, основанных на доверии и сочувствии, также уменьшает эмоциональную боль и выраженность реакции на угрозу. Способность испытывать подобные чувства по отношению к другому человеку формируется в мозге благодаря восприятию того, что вы принадлежите к одной социальной группе. Вы можете наблюдать эту модель в спорте — например, когда вы *ненавидите* команду соперников. Когда вы встречаете человека, мозг очень быстро определяет, кто он — друг или противник. Если вы воспринимаете такого человека как чужака, информация проходит по нейронным путям, которые связаны с чувством дискомфорта, в отличие от нейронных путей, которые активируются при восприятии людей, похожих

на вас. Доверие и сочувствие развиваются, когда мозг начинает воспринимать человека как друга. Как только вам удастся установить более прочную социальную связь, каждый раз, когда вы встречаете другого человека, мозг будет выделять упомянутый раньше гормон окситоцин, связанный с привязанностью, материнским поведением, сексуальным возбуждением и щедростью. И наоборот, когда вы чувствуете себя исключенным из социального взаимодействия, активируется реакция на угрозу. Одиночество и изоляция вызывают глубокий стресс.

Справедливость. Наконец, еще один фактор эмоциональной боли — это восприятие неравенства или несправедливости. Оно вызывает сильный ответ со стороны эмоциональной системы, усиливает враждебность и снижает доверие. Одно исследование показало, что переживание справедливости вызывает реакцию на вознаграждение, аналогичную той, которая возникает при поедании шоколада.

Последние данные показывают: если вы испытываете эмоциональную или социальную боль, например ссоритесь с друзьями, отдаляетесь от члена семьи или сталкиваетесь с проблемами на работе, у вас активируются те же области мозга, что и при физической боли, например рези в животе, мигрени или вывихе лодыжки. Другими словами, для мозга социальная боль — то же, что и физическая. Это объясняет, почему вам «больно», когда вы впадаете в немилость начальника или ссоритесь с ребенком. Эта боль так же реальна, как перелом ноги. Но вы вряд ли лечите эмоциональную боль так же, как и физическую. Имейте это в виду!

Еще один важный фактор — сон. То, как и сколько вы спите, в значительной степени влияет на самочувствие

и эмоциональное состояние. Если вы спите слишком мало, у вас плохое настроение, вам труднее сосредоточиться и справляться с неприятными эмоциями. Многие исследования показывают, что большинство людей, страдающих от тревоги или депрессии, спят менее шести часов за ночь. В 2016 году европейские ученые выяснили, что при сне менее семи — девяти часов риск смерти повышается на 13%. Кроме того, слишком малое или недостаточное количество сна подрывает способность получать удовольствие от положительных или приятных событий.

Но внимание! Я не говорю, что боль как таковая — это плохо. Многие из нас ее скрывают, мы не хотим показывать свою уязвимость. Однако показывать уязвимость — это особое умение. Возможно, вы избегаете этого, как и я. Возможно, считаете, что, показав уязвимость, утратите любовь или подвергнетесь критике. Или же вы из тех, кто возводит стены и защищает себя по максимуму, создавая иллюзию эмоциональной безопасности. Однако расслабиться и признать свою уязвимость — это не проигрыш. Напротив, требуется смелость и честность с собой, и это еще больше укрепляет отношения. Это краеугольный камень честного и открытого общения. Если вы достаточно храбры, чтобы не скрывать уязвимости, вы можете даже выступить за тех, кто не так смел.

Несмотря на все это, разве не было бы здорово изменить эту склонность мозга к негативу? Что ж, одно из величайших достоинств — уже известная вам способность: использовать мысли для перестройки реальности и переосмысления событий.

Как говорил Будда: «Даже ваш злейший враг не может навредить так, как собственные мысли».

Симуляции

Повлиять на эмоциональные состояния можно и через тело. Меняя его язык и позу, вы можете изменить самочувствие. В целом, если вы уверены в себе и счастливы, тело расправляется, и вы становитесь немного больше. Эксперт по языку тела Эми Кадди показала, что, когда участники эксперимента в течение двух минут принимали позу физической силы, у них вырабатывались гормональные характеристики, схожие с характеристиками сильного и властного человека. Например, после принятия такой физической позы — руки широко раскрыты, грудь поднята, взгляд направлен прямо вперед — тестостерон (сила) увеличивался на 25%, кортизол (стресс) снижался на 10%, а толерантность к риску также увеличивалась. При принятии противоположной позы тестостерон снижался на 10%, а толерантность к риску и кортизол увеличивались на 15%. Это то, что мы обычно называем в биологии *fake it till you make it*: притворяйтесь, пока не получится.

Будет больно?

Конечно, никто или почти никто не хочет чувствовать боль. А когда вы испытываете боль, вы хотите как можно скорее от нее избавиться. Дело в том, что она не приносит удовольствия. Помните определение аффекта? Это способность мозга воспринимать через различные interoцептивные сообщения, поступающие от тела, спектр ощущений от полного спокойствия к повышенной энергии (активации или абсолютному возбуждению) и другой спектр — от отсутствия удовольствия или неудовольствия к максимальному удовольствию. Боль находится на конце этого второго

интероцептивного спектра: неудовольствие, неприятность. Именно неприятность боли делает ее эффективной и необходимой в нашей жизни. Она защищает вас, предупреждает об опасности, заставляет двигаться, думать и вести себя по-другому, что также жизненно важно для выздоровления. Боль причиняется самой жизнью, она нормальна, и это самая важная защита из тех, что у вас есть.

Существует множество типов боли, помимо связанных с эмоциями или обществом, которые мы уже рассмотрели: от укусов, постуральная, от чрезмерных усилий или давления, от растяжений или просто повседневная, которую можно объяснить изменениями в тканях. Когда это происходит, мозг понимает, что ткани находятся в опасности и что необходимы определенные действия, включая поведение, содействующее выздоровлению. Однако вы знаете, что боль может быть и более сложным переживанием. Ее причиняют горе, одиночество, вражда. Нам очень больно, когда мы теряем любимого человека. Эти эмоционально насыщенные переживания помогают ученым получить более общее представление о боли. Любая боль, как и всякий опыт, связана с мыслями и эмоциями. Интересно понять, как и почему эмоции, мысли — ваши убеждения — и поведение важны для переживания боли. Помните, что, испытывая ее, вы не одиноки. По некоторым оценкам, 20% людей в мире в любой момент времени чувствуют боль, длящуюся более трех месяцев. Я один из них. Во многих случаях она вызывает сожаления, но порой становится и счастьем, потому что боль учит. Безусловно, когда она не проходит, кажется, мир рушится, и трудно понять, как она может служить благим целям. Но когда боль становится хронической и неприятной, вы испытываете ее, потому что мозг решил, что по той или иной причине вам угрожает опасность и вы нуждаетесь в защите. Важно выяснить, почему мозг пришел

к такому выводу. В конечном счете то, что происходит с телом, — это лишь часть переживания боли.

Наиболее распространены головные боли и боли в спине. Что касается последних, эксперты указывают, что повреждения соответствующих нервов или межпозвоночных дисков редко связаны с интенсивностью ощущений. Многие изменения тканей нормальны, они отражают естественные процессы в организме и не должны вызывать боль. Дело в том, что мозг не воспринимает такие изменения как опасные или угрожающие. Итак, боль зависит от разных факторов, но всегда, в ста процентах случаев без исключения, именно мозг решает, болит что-то или нет.

Мировое потребление аспирина — около 40 000 тонн в год, и форма препарата оказывает влияние на боль! Исследование, проведенное Л. Букалевым, показало, что прозрачные капсулы с цветными гранулами работают лучше, чем белые капсулы, которые в свою очередь работают лучше, чем цветные таблетки, которые в свою очередь работают лучше, чем квадратные таблетки с обрезанными уголками, которые в свою очередь работают лучше, чем круглые таблетки. Верьте или не верьте!

Мы также знаем, что боль зависит от контекста. Растяжение запястья для теннисиста более болезненно и опасно, чем для марафонца. Другие интересные исследования показали, что болевой стимул причиняет больше боли, если вам говорят, что он горячий, чем когда вас уверяют, что он холодный. Более того, если стимул сопровождается красным светом, чем если он сопровождается синим светом. Отделение физической боли от эмоциональной не помогает, поскольку мозговая обработка боли при повреждении тканей или тревоге имеет много общего. Более того, важные сигналы в этих двух видах боли одинаковы. Боль характеризуется бóльшим или меньшим повреждением тканей, но всегда

сопровождается эмоциональным содержанием, которое может варьироваться. Когда вы оплакиваете кого-то или вас отвергли девушка или парень, которые вам нравятся, эмоциональная наполненность высока. Если вы подвернули ногу, а ваш партнер отвергает или отрицает вашу боль, эмоциональная и физическая нагрузка будет сильнее, то есть вам будет больнее. Другими словами, чтобы эффективно справиться с болью, важно определить контекстуальные сигналы. Эти сигналы могут даже инициировать болевые ощущения.

Я убежден, что недостаток знаний и понимания также может инициировать боль и усилить страх — эмоцию, часто связанную с болью.

Многие исследования, такие как работы Йохансон и ее команды, показали: чем больше пациент знает о предстоящей хирургической операции и о том, что, возможно, будет испытывать боль после нее — и что это нормально, тем меньше обезболивающих средств ему требуется после операции и тем меньше времени он проведет в больнице.

Боль, которую много изучали и которая кажется невероятной, но многое объясняет о мозге, — это фантомная боль конечностей. Человек испытывает ее в той части тела, которой лишился: в ноге, руке, даже языке, пенисе или груди. А если такой человек находится в состоянии стресса, боль усиливается. Эти ощущения помогают объяснить виртуальные карты, которые существуют у мозга для каждой из частей тела. К примеру, даже если у вас отсутствует, скажем, нога, ее виртуальный образ и связь с остальным телом все равно представлены в мозге. Команда доктора Мелзака выяснила, что люди, родившиеся без одной из конечностей, также страдают от фантомных болей. Это говорит нам о том, что виртуальная карта тела встроена в мозг с рождения и, по мере взросления и обретения опыта, она перестраивается и уточняется.

Сигнализация... включена

Тысячи лет эволюции позволили вам развить сенсорную систему, которая постоянно обнаруживает даже очень незначительные изменения в теле и передает информацию о них в мозг. Во многих случаях он реагирует на эти изменения без вашего ведома. Они не достигают сознания. Важнейший компонент этой структуры — система сигнализации об опасности, сложный механизм, который обнаруживает изменения, представляющие достаточную опасность. Именно эта система предупреждает мозг, сигнализирует ему, когда тело находится в опасности. Она извещает его о степени и характере опасности, будь то вывих, ожог или укол. Его операционный центр находится в головном мозге, но у вас также есть подцентры, расположенные в достаточно безопасных местах, рядом с позвоночником. На протяжении всей нервной системы расположены миллионы датчиков, которые постоянно сообщают об активности в соответствующей области. Они закрепляются на стенках нейронов и передают им информацию о происходящем. Существуют датчики, которые специализируются на механических силах, таких как уколы или давление, на изменениях температуры, а также на химических изменениях, как внутренних (жидкости, химические вещества, выделяемые клетками), так и внешних (аллергены, раздражения). Многие из этих датчиков, особенно те, что реагируют на химические изменения, находятся в мозге и могут включаться, например, под воздействием разных мыслей. Это говорит о том, что их форма и содержание могут причинить вам боль!

Срок службы датчиков невелик, всего несколько дней, а затем они заменяются новыми, то есть ваша чувствительность постоянно меняется. Так что, если вы, как и я, страдаете от хронической боли, еще не все потеряно.

Как это работает? Если вы подвернули лодыжку, механические датчики в ноге открываются и посылают сигналы через подцентры в операционный центр вашего мозга. Анестезия, например, закрывает сенсоры, чтобы вы не чувствовали боли, вызванной механическими раздражителями, которые возникают при вырывании зуба. Таким образом, нет ни болевых нервов, ни болевых рецепторов или болевых центров, но есть нейроны, которые реагируют на определенные раздражители через рецепторы. Если раздражитель достаточно опасен для ткани, включается сигнал тревоги, который передается от этой ткани по спинному мозгу. Этот сигнал может быть отправлен в мозг, но не всегда. Деятельность нервных клеток, которые кодируют, обрабатывают и передают потенциально опасные стимулы, известна как ноцицепция (от лат. *nocere* — вредить) или принятие опасности. Однако это принятие не является ни достаточным, ни необходимым для того, чтобы испытывать боль. Ноцицепция возникает постоянно, но лишь иногда оборачивается болью. Хотя ноцицепция и служит наиболее распространенной предшественницей боли, некоторые мысли и даже места могут активировать сигналы тревоги непосредственно в мозге без ее участия.

Как вы знаете, нейроны возбуждаются при помощи электричества. Каждый раз, когда датчик открывается и в нейрон попадает положительно заряженная частица, такой нейрон становится немного активнее. Когда открывается слишком много датчиков и активация достигает критического уровня, по нейрону проходит быстрая волна электрического тока. Этот ток представляет собой сообщение, известное как **потенциал действия**. Но помните, что, когда сигнал об опасности передается от ткани к спинному мозгу, он сообщает: «опасность», а не «боль». Каким-то образом спинной и головной мозг должны получить

и проанализировать это сообщение и создать осмысленный опыт, который может включать или не включать боль. Когда это сообщение достигает конца нейрона в спинном мозге в шее или спине, в пространстве между этим нейроном и его соседями, известном как синапс, высвобождаются определенные химические вещества. То есть существует нейрон, идущий из мозга и улавливающий сообщения, которые могут поступать от стопы, колена, руки и т. д. Сообщения об опасности связаны с определенными нейрoхимическими веществами, которые могут разблокировать датчики опасности нейрона, идущего из мозга. Когда это происходит на определенном критическом уровне, в мозг посылается сообщение: «Опасность!» Появление в нейронах искусственных посланников, таких как опиоиды, серотонины и некоторые производные морфина, может остановить отправку таких сигналов опасности или, по крайней мере, сделать их менее тревожными.

Таким образом, если это сообщение проходит через ткань в спинной мозг и попадает в головной мозг, оно поступает вместе с огромным количеством других сигналов, которые мозг должен обработать. *Задача мозга — создать как можно более правдоподобную историю на основе всей поступающей к нему информации плюс большого количества данных, которые уже есть внутри.* Он должен найти баланс и отреагировать, сделав что-то. Один из способов — создать у вас ощущение: что-то происходит. Тогда боль можно считать частью реакции мозга на получаемую им информацию. Другими реакциями могут быть: движение, потоотделение, речь, бег и т. д.

Благодаря технологиям команды таких исследователей, как Пейрон и Ингвар, смогли наблюдать за тем, что происходит в мозге в момент переживания боли, и обнаружили, что сотни областей задействованы одновременно. Хотя

некоторые из них постоянно включаются при переживании боли, конкретные области и интенсивность активности варьируются у разных людей и даже у одного и того же человека в зависимости от случая. **Каждый болевой опыт уникален, то есть в мозге нет единого болевого центра:** существует множество областей, которые могут быть вовлечены в переживание боли, известных как *включенные узлы*. Когда речь идет о хронической боли, узлы становятся очень чувствительными. Как считается, это происходит потому, что они постоянно подвергаются воздействию нейронного болевого сигнала.

Но сообщения об опасности, передаваемого через спинной мозг в головной, недостаточно, чтобы вызвать боль. Многие другие включенные узлы могут быть активированы самыми разнообразными стимулами, привлекающими ваше внимание. Это объясняет хроническую боль, вызванную светом, температурой или изменениями звуков. Но независимо от того, какая ткань повреждена, процесс ее заживления протекает одинаково. Сначала она воспаляется, что, в принципе, хорошо, поскольку таким образом защитная система получает доступ к поврежденному участку. Затем образуется рубец, после чего ткань восстанавливается как можно ближе к исходной. Скорость заживления определяется поступлением к поврежденному участку крови с ее лечебными и защитными клетками и специфическими требованиями каждой ткани. Боль должна уменьшаться по мере заживления и исчезнуть еще до завершения процесса. *Помните, что боль — это показатель того, как следует защитить тот или иной участок тела, а не показатель состояния этой ткани.* Кроме того, чтобы отреагировать наилучшим образом, мозг всегда ищет информацию в похожих прошлых событиях. Он производит вычисления, связанные с предыдущими повреждениями и будущими

последствиями. *Можно ли мне двигаться? Пропущу ли я следующую игру?* И как будто этого недостаточно, он также заглядывает в жизнь других людей. *Будет ли у меня перелом, как у Хуана? Придется ли мне накладывать швы, как Сильвии?* Все это — прошлое, будущее и опыт других людей — также участвует в создании боли. Но вы осознаете только то, что вам больно.

В конечном счете именно мозг принимает окончательное решение о том, опасно ли что-то для вас и нужно ли принимать меры. Это означает, что он также может определить потенциальную опасность до получения или в отсутствие какой-либо информации, поступающей от ткани. При хронической боли, когда система чрезвычайно чувствительна, любая информация, даже если она не связана с повреждением тканей, оценивается мозгом как опасная, и этого может быть достаточно, чтобы вызвать боль. Вы не осознаёте, что мозг принял такое решение, вы просто знаете, что вам больно. Кроме того, поскольку мысли реальны, то есть возникают в результате выделения химических веществ и электрических импульсов, они также могут дать сигнал мозгу активировать болевую систему. Страх повторной травмы или страх перед определенными видами деятельности также может вызвать или усилить боль. Научные работы различных исследователей, например Прайса и Кендалла, показывают, что когнитивные процессы, такие как мышление, обладают достаточной силой для поддержания состояния боли. Это, как их описывает эксперт по боли Лоример Мозли, «мыслевirus», очень часто встречающиеся у людей с постоянными недомоганиями, которые не понимают биологию боли. Надеюсь, вы осознали механизмы, которые могут вызвать боль; теперь, думаю, вам полезно узнать, как на нее реагирует мозг. Существует реакция со стороны симпатической

нервной системы, парасимпатической нервной системы, эндокринной системы и иммунной системы.

Симпатическая нервная система защищает вас от большинства угроз, та, которая выделяет адреналин, чтобы вы могли прыгнуть с парашютом. Адреналин помогает регулировать пищеварительную систему, дыхание, артериальное давление и размер зрачка — вот лишь некоторые из его функций. Эта система активируется мозгом в ответ на сенсорную информацию от тканей, глаз, ушей, убеждений, мыслей, восприятия, эмоций и даже воспоминаний. Хроническая боль и стресс связаны с постоянным высоким уровнем адреналина. Он не вызывает боли, но может спровоцировать некоторые изменения в отдельных частях тела и усилить чувствительность ваших систем сигнализации. В то время как симпатическая система помогает высвобождать энергию (чтобы, например, вы могли убежать от опасности), парасимпатическая система больше заботится о ее сохранении. Вместо того чтобы бороться или убежать, она помогает вам отдохнуть и переварить пищу. Когда кто-то получает признание или поддержку со стороны члена семьи, коллеги или партнера, активация симпатической системы аннулируется, уступая место более спокойной парасимпатической системе. Она также включается во время сна, медитации или отдыха. Эндокринная система работает вместе с симпатической, но ее воздействие длится дольше: недели и даже месяцы. Любая информация об угрозе, например воспоминания или определенные обстоятельства, заставляет гипоталамус выделять гормоны, которые стимулируют гипофиз к производству вещества, известного как АКТГ (адренокортикотропный гормон). Последний, циркулируя в крови, попадает в надпочечники, которые, в свою очередь, вырабатывают различные типы гормонов,

ключевых для поддержания сбалансированной жизни. Один из них, кортизол, несмотря на свою плохую репутацию, служит защитником. И защищает вас, в основном когда ситуация бросает вам вызов. Например, он замедляет многие процессы, необязательные в данный момент, и ускоряет те, которые необходимы для быстрой защиты. Наконец, иммунная, или защитная, система также играет главную роль во время формирования боли. Она производит молекулы, известные как *цитокины*, одни из которых способствуют развитию воспаления, в то время как другие его снимают. Конечно, хорошо, когда эти два типа цитокинов находятся в равновесии. Эта система также может быть запущена интерпретациями мозга; например, если вам что-то не нравится, это может включить иммунную систему.

Управление болью — сложный процесс. Важно помнить, что человек — хозяин своей боли, то есть если кто-то и может что-то с ней сделать, то это вы. Существуют различные специалисты, которые могут помочь частично справиться с этой проблемой, но я убежден, что, изучив биологию боли так, как я описал ее в этой главе, вы сможете лучше понимать эти неприятные состояния и управлять ими. Хочу еще раз напомнить вам, что боль — это результат комбинации процессов, происходящих в тканях, и процессов сообщения об опасности. Они выполняются различными частями нервной системы, и именно мозг может определить, как лучше реагировать на эти сообщения и процессы. Механизмы, запускающие систему боли, многочисленны и разнообразны: поврежденные ткани, эмоции, дезинформация, воспоминания, мысли и т. д., и хотя весь процесс происходит в мозге, проявляется он реально, анатомически и биологически. Боль настолько уникальна и индивидуальна, что идеального рецепта от нее не существует.

Боль и эмоции в теле

Думаю, что могу помочь вам, если вы чувствуете боль или физический дискомфорт. Я часто страдаю от мигрени и использую эту технику, чтобы почувствовать себя лучше. Правда в том, что иногда она мне помогает, а иногда нет, но попробовать стоит. Предлагаю вам своего рода руководство, используемое в практике медитации осознанности. Идея в том, чтобы разблокировать некоторые сенсорные компоненты переживания боли. Для начала мы пройдем их один за другим, по отдельности, а затем все вместе, чтобы в итоге эти компоненты стали более подвижными и менее проблематичными. Когда вы испытываете физическую боль, у вас задействованы как минимум четыре категории сенсорных ощущений. Первая — это сама физическая боль. Другая связана с мысленными образами, вызываемыми сознанием и ассоциируемыми с болью, или с любыми образами, порожденными мыслями. Третий компонент — это руминация, или внутренний диалог, когда вы разговариваете сами с собой — например, оценивая свою боль. И наконец, эмоции в теле. Итак, в сознании возникают образы и/или внутренний диалог, а в теле — физическая боль, но вы также можете отметить эмоциональные ощущения, такие как страх или печаль. То есть существуют четыре вещи, которые вы должны отслеживать во время медитации. Чем больше вы практикуетесь, тем легче их распознать. Когда вы медитируете, вместо того чтобы приумножать каждый из четырех факторов, тем самым приумножая боль, вы их суммируете и уменьшаете дискомфорт. Они становятся более подвижными, открываются, разблокируются. Очевидно, что вы будете воспринимать гораздо меньше страданий. Это упражнение, которое вы можете выполнять с закрытыми глазами,

приоткрытыми или открытыми, как вы предпочитаете. Для начала обратите внимание на свою боль, чтобы понять, физическая она или эмоциональная — страх, грусть, которые можно почувствовать в теле. Если появляются умственные образы или внутренний диалог, обратите на них максимальное внимание. Для облегчения процесса мы будем использовать то, что я называю «ментальными ярлыками». Например, если вы обращаете внимание на мысленный образ, независимо от того, связан ли он с вашей болью или нет (человек, место, событие), произнесите вслух или про себя «вижу», указывая на наличие внутреннего зрительного опыта. Если вы переводите внимание на внутренний диалог, произнесите вслух или про себя «слышу» и сосредоточьтесь на этом диалоге. Он может исчезнуть или нет, это не имеет значения, в любом случае это нормально. Если вы обращаете внимание на физическое ощущение или продукт эмоций, произнесите вслух или про себя «чувствую». И в этот момент, насколько это возможно, постарайтесь открыться этому чувству и сделать его своим другом. Если вдруг внимание направлено на несколько вещей одновременно — физическое ощущение, диалог и/или образ, — выберите одну из них для обозначения и сосредоточьтесь на ней. *Вижу, слышу и чувствую* — это ярлыки. Используйте приятный голос, говоря про себя или вслух, — добрый к себе, спокойный. Надеюсь, это вам поможет! Самое главное — это непостоянство боли. Все в конце концов проходит. А если какое-то переживание сохраняется долгое время, то при медитации оно приобретает повышенную *текучесть*, что делает его более переносимым. Погрузитесь в эту текучесть. Продолжайте видеть, слушать и чувствовать свои разум и тело.

Мужчины и женщины одинаково ощущают эмоциональную или физическую боль. Возможно, ваша культура, воспитание или контекст позволили вам выражать ее в большей

или меньшей степени, принять ее и/или работать над ней. Но ведь, несомненно, существует нейробиология, которая различает мужчин и женщин. *Оказывает ли это влияние на наши чувства?*

УПРАЖНЕНИЕ. Боль хочет, чтобы ее слышали

Иногда мы ведем очень поспешный образ жизни, в котором у нас почти не остается времени на занятия, помогающие нам наладить связь с нашим телом, и мы настолько захвачены этим водоворотом, что не воспринимаем возникающую физическую боль. Предлагаю следующее упражнение: найдите приятное место, где вы можете расслабиться, и, если это поможет, поставьте фоном спокойную музыку. Представьте себе, что разум покидает голову и перемещается по телу в одну из ваших ног. Что теперь чувствует нога? Она расслаблена, напряжена или болит? Ей тепло или холодно?

Просто сканируйте свое тело и наблюдайте за своими ощущениями. Представьте, как мышцы одной ноги напрягаются и снова расслабляются. Теперь сосредоточьтесь на икре, колене и бедре. Остановитесь на каждой части тела, чтобы повторить сканирование, напряжение и расслабление мышц. Выполните упражнение с другой ногой. Переключите свое внимание на руки и поднимите их. Сканируйте, напрягайте и расслабляйте спину, живот, грудь, плечи и лицо. Вы можете представлять, как напрягаются и расслабляются мышцы, или физически напрягать и расслаблять их: делайте то, что вам больше нравится.

Это нормально, если ум иногда блуждает. Признавайте любые возникающие мысли, но затем мягко возвращайте свой разум к упражнению.

Не критикуйте свои эмоции. Эмоции никогда не бывают неправильными. Вы имеете право чувствовать злость, грусть, разочарование. Подумайте о сложной ситуации, в которой вы однажды оказались, и начните записывать все эмоции, связанные с ней. Вместо того чтобы подавлять или осуждать свои эмоции, используйте их как индикаторы того, что что-то требует внимания. Возможно, вам нужно бросить вызов своим мыслям или внести более значительные изменения в свою жизнь.

УПРАЖНЕНИЕ. Да пребудет с вами сила

Наверняка однажды вы оказывались в ситуации, когда вам казалось, что вы не сможете продолжать, но вы все равно продолжали. Подумайте и ответьте себе на вопрос: когда может быть следующий раз?

УПРАЖНЕНИЕ. Прощение за прошлое

Мы все совершаем ошибки и часто бываем очень самокритичны. Предлагаю вам подумать: какую одну ошибку из прошлого вы готовы простить себе сегодня?

УПРАЖНЕНИЕ. Говорит усталость

Прежде чем закрыть глаза, чтобы немного отдохнуть, выделите несколько секунд, включите спокойную музыку

и поразмышляйте. Говорит ли ваша усталость о том, что вы не хотите признавать?

УПРАЖНЕНИЕ. Беспокойство и занятость

Занятость не то же самое, что беспокойство. Занимаясь чем-то, вы позволяете себе изменить ситуацию. Беспокоясь, вы только «прокручиваете» мысли в своей голове. Есть ли что-то, чем вы можете заняться, вместо того чтобы беспокоиться?

УПРАЖНЕНИЕ. Уф-ф-ф

Вспомните все, что произошло за последнюю неделю и как вы себя при этом чувствовали. Что вы можете сделать в следующий раз, чтобы, если это повторится, вы не ощущали себя так же?

УПРАЖНЕНИЕ. Как я себя чувствую?

- Ничего никогда не получается.
- Иногда ничего не получается.
- Иногда у меня не получается.
- Иногда у других не получается.

УПРАЖНЕНИЕ. Устройтесь поудобнее

Сегодняшняя задача в том, чтобы обращать внимание не только на свое тело, но и на осанку в разное время дня. Подумайте, когда вам пошло бы на пользу задать себе вопрос: можете ли вы изменить или растянуть какую-то часть своего тела, чтобы вам стало немного удобнее?

УПРАЖНЕНИЕ. Переход

Найдите тихое спокойное место. Вы можете сидеть или лежать. Сделайте несколько вдохов, обращая особое внимание на неподвижность и спокойствие, которые возникают между каждым вдохом и выдохом. Концентрируйтесь в течение нескольких вдохов и выдохов.

УПРАЖНЕНИЕ. Сделайте снова

Вспомните последнее дело, которому вы посвятили свое абсолютное внимание. Предлагаю вам вызов: сделайте сегодня что-нибудь таким же образом.

УПРАЖНЕНИЕ. Дыхание 7/11

На этот раз вдохните, посчитав на пальцах до семи, и выдохните, досчитав до одиннадцати. Повторите несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ. Останавливаюсь — думаю — отправляю

Это простой прием, который может предотвратить множество ненужных драм. Предлагаю вам, перед тем как нажать кнопку «отправить» в письме или сообщении, спросить себя: «Действительно ли я хочу сказать именно это?»

УПРАЖНЕНИЕ. Дыхание по квадрату

Для этой техники вы можете распечатать форму квадрата и вести по ней пальцем или просто выполнить следующие действия: вдохните, досчитав до четырех. Задержите дыхание, досчитав до четырех. Выдохните, досчитав до четырех. Задержите дыхание, досчитав до четырех. Повторите это несколько раз, пока дыхание не выровняется.

УПРАЖНЕНИЕ. Прошое, настоящее, будущее

Включите таймер на мобильном телефоне, установив его на две или три минуты. В это время записывайте свои мысли. Теперь разделите их на три категории: прошое, настоящее и будущее. Сколько у вас мыслей в настоящем? Удивляет ли вас что-нибудь?

.....

.....

.....

Чувствую — значит существую

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ. Сканирование

Иногда мы испытываем боль и даже не осознаем этого.
Просканируйте свое тело от кончиков волос до пальцев ног.
Чувствуете ли вы боль, которую не замечали раньше?

Глава 16

Эмоциональная нейробиология

Я уже говорил, что мы не одинаковы

Пожалуй, экспертом номер один по различиям в качестве и количестве нейромедиаторов и гормонов, циркулирующих от развития в утробе матери до зрелого возраста у мужчин и женщин, можно назвать нейробиолога Луанн Брайзен-дайн. Из ее многочисленных статей мы можем понять, что на женский и мужской мозг влияют разные, но иногда одинаковые гормоны. Напомню, что, хотя эти гормоны воздействуют на нашу сущность и реакции на различные ситуации, эмоциональные или иные, не стоит забывать, что от контекста, культуры, обучения, воспитания, мыслей и прошлого опыта также зависит то, кто и какие вы есть.

Но если сосредоточиться исключительно на биологии этапов развития человека, то преобладающие гормоны у каждого пола разные. У будущих женщин доминируют эстрогены, которые наделены большой властью. На заднем плане — прогестерон, также мощный, но не функционирующий

постоянно. Присутствует и немного тестостерона, который также играет энергетическую роль. Есть и другие нейрогормональные факторы, влияющие на женский мозг. Это окситоцин, который находит удовольствие в помощи и служении. Также кортизол с его перегруженной, напряженной и высокочувствительной (физически и эмоционально) природой. Вазопрессин, скрытный, с более тонкой и агрессивной мужской энергией. Наибольшую активность в женской молодости показывают дегидроэпиандростерон (ДГЭА, или DHEA) и андростендион. И наконец, аллопрегнанолон. Без него женщины чувствуют себя очень раздражительными, так как это седативное, успокаивающее вещество. Внезапное и резкое падение его уровня играет центральную роль в предменструальном синдроме.

В мужском организме балом правит тестостерон. Он формирует все, что ассоциируется с мужественностью, например типичное поведение, связанное с желанием выделиться на фоне других самцов, а также активизирует схемы секса и агрессии. Он также отвечает за поиск партнера. Вазопрессин усиливает мужественность; это гормон ухаживания и моногамии. Благодаря ему самцы защищают и охраняют свою территорию, партнершу и детей. Анти-мюллеров гормон (АМГ, или MIF, в честь его первооткрывателя, Йоханнеса Петера Мюллера) — очень сильный, бесстрашный и лишает эмбрион всего женского. Помните, что организм любого плода до восьмой недели беременности — женский.

Окситоцин обладает функцией укрощения, повышает эмпатические способности и включает в мозговых схемах доверие, романтическую любовь и привязанность. Он снижает уровень гормонов стресса, кровяное давление и играет важную роль в развитии связи между родителями и их малышами. Пролактин порождает, например, так называемую

эмпатическую беременность у будущих отцов. Он стимулирует мозговые схемы, благоприятствующие отцовскому поведению, и снижает половое влечение.

Кортизол действует, когда вы чувствуете угрозу, и активирует готовность к борьбе. Дофамин, о котором мы уже неоднократно упоминали, специализируется на развлечении, удовольствии, энтузиазме и нацеленности на победу и успех. Эстрогены, хотя и не такие мощные, как тестостерон, оказывают большое влияние и могут усилить у мужчин стремления к объятиям и другим проявлениям нежности.

На разных этапах жизни гормоны оказывают сильное влияние на определение интересов мозга, будь он мужским или женским. Это отражается на поведении: пищевом, социальном, сексуальном и иногда агрессивном.

Как я уже сказал в начале, от контекста и воспитания также прямо зависит выработка гормонов и, очевидно, интересы. Но если опираться только на нейробиологию, то можно подвести следующий итог: во время развития плода у женщин появляются клетки мозга, отвечающие за развитие мозговых схем для коммуникации, интуиции, эмоциональной памяти и сдерживания гнева. Эти схемы продолжают расти в отсутствие повышенного мужского тестостерона. У мужчин, начиная с восьмой недели беременности, тестостерон маскулинизирует схемы полового влечения, исследовательского поведения и резких мышечных движений и, в свою очередь, взаимодействует с фактором АМГ для дефеминизации мужского мозга.

В период детства женский организм выделяет в больших количествах эстрогены, с шести до двадцати четырех месяцев, затем начинается пауза в производстве, что усиливает вербальные и эмоциональные схемы, а в будущем будет свидетельствовать о повышенном интересе к игре. Напротив, в мужском организме продолжается производство АМГ.

Во время этой детской паузы наблюдается низкий уровень тестостерона. Это приводит к формированию исследовательских поведенческих схем мозга, также продолжают развиваться схемы, отвечающие за мужскую сексуальную активность. Можно заметить повышенный интерес к победе, движению, преследованию предметов, грубым играм.

В период полового созревания гормональные изменения у женщин проявляются в повышении уровня эстрогенов, прогестерона и тестостерона наряду с началом менструального цикла. Эстрогенов становится больше, чем тестостерона. Усиливаются стрессовые, вербальные, эмоциональные и половые схемы, что повышает интерес к сексуальной привлекательности и приводит к отдалению от родителей. У мужчин в период полового созревания уровень тестостерона повышается в двадцать раз, также повышается уровень вазопрессина и, напротив, наблюдается низкий уровень АМГ. Повышается чувствительность и развитие схем полового влечения, а также территориальная агрессия. Схемы визуального сексуального влечения фокусируются на женских фигурах, преобладает обонятельное восприятие феромонов, и меняются циклы сна. Наблюдается повышенный интерес к территории, социальному взаимодействию, различным частям тела, избегание родителей и неповиновение авторитетам.

Уже в период половой зрелости у женщин эстрогены, прогестерон и тестостерон меняются каждый день месяца. Ее основное внимание сосредоточено на поиске второй половинки, любви и карьерном росте. Мозговые схемы принятия решений и эмоционального контроля созревают раньше. У мужчин тестостерон все еще активен, он связан с включением схем спаривания, секса, защиты. Он отдает приоритет сексу, а затем любви и отношениям. «Любовь моя, это не я — это нейробиология». Зрительные схемы изменяются, чтобы быть в состоянии обнаружить потенциально агрессивных

самцов. Интересы будут такими же, как и у женщин, с акцентом на поиск сексуальных партнеров, работу, деньги и карьерный рост.

Во время беременности в женском организме резко повышаются уровни прогестерона и эстрогенов, что подразумевает сдерживание схем стресса: мозг успокаивается прогестероном, гормоны плаценты и плода берут на себя управление мозгом и телом. Все это порождает заботу о физическом благополучии, о том, чтобы в первую очередь не навредить плоду, о выживании и только потом — о работе. Во время кормления грудью на первый план выходят окситоцин и пролактин, схемы стресса по-прежнему сдерживаются, схемы секса и эмоций блокируются, поскольку внимание сосредоточено исключительно на ребенке. При воспитании детей добавляются циклические тестостерон и эстрогены, что усиливает функцию схем стресса, беспокойства и эмоциональной связи. Основное внимание уделяется благополучию, воспитанию и развитию детей, а также адаптации к повышенному уровню стресса и работы. Мужчины разделяют эти процессы, и во время беременности матери, а также после рождения ребенка уровень пролактина повышается, а уровень тестостерона падает, что известно как синдром *кувады*. Схемы полового влечения ослабляются, а слуховые схемы обостряются. Основное внимание уделяется защите матери и ребенка, поддержке семьи.

В перименопаузе циклы эстрогенов, прогестерона и тестостерона неустойчивы. Интерес к сексу начинает колебаться, также страдает сон; как следствие, повышается утомляемость, раздражительность и перепады настроения. В центре внимания будет выживание изо дня в день и способность справляться с этими эмоциональными подъемами и спадами. У мужчин до наступления андропаузы происходит постепенное снижение тестостерона; сохраняется

сосредоточенность на сексе, территории и привлекательных женщинах, если им интересны именно женщины. Основное внимание уделяется образованию детей и положению на работе.

В период менопаузы уровень эстрогенов понижен, а прогестерон отсутствует. Мозговые схемы, требующие эстрогенов, окситоцина и прогестерона, снижают активность, поэтому основное внимание будет уделяться поддержанию здоровья, повышению благосостояния и принятию вызовов. Во время андропаузы продолжается постепенное снижение тестостерона, но репродукция по-прежнему возможна, и поэтому основное внимание все еще уделяется сексу. Повышается уровень окситоцина. Как и в случае с женщинами, основное внимание уделяется поддержанию здоровья и улучшению благосостояния. Именно в этот момент мужчины нейробиологически ближе всего к женщинам, поскольку окситоцин обеспечивает большую восприимчивость к привязанности и чувствам.

И наконец, во время постменопаузы прогестерон и эстроген находятся на стабильно низком уровне, окситоцин также снижается. Появляется больше спокойствия, мозговые схемы меньше реагируют на стресс и менее эмоциональны. Внимание сосредоточено на себе, а не на заботе о других. Повторяю: все это чисто биологическое и обусловлено гормонами. Нельзя забывать о влиянии контекста и воспитания на усиление, ослабление или исчезновение только что описанных форм поведения.

Кое-что об эмпатии

Столь популярная последнее время **эмпатия** изучается самыми разными дисциплинами и определяется как

«постановка себя на место другого». И действительно, хотя вы очень хорошо осведомлены, осознаёте вы это или нет, о своих внутренних состояниях, вы также проводите много времени, размышляя об опыте других людей. Эмпатия — это способность и склонность разделять и понимать внутреннее состояние другого человека. Это ваша конструкция, в которой есть взаимосвязанные компоненты и другие, абсолютно независимые.

В академическом мире выделяют два процесса, которые привлекли особое внимание к эмпатии.

1. **Обмен опытом** (от англ. *experience sharing*), или тенденция *воспринимающих*. Воспринимающие — это эмпаты, те, кто впитывает происходящее с другими людьми. Воспринимающий, фокусируясь на окружающих, распознаёт их состояния или сенсорно-моторные, интуитивные и эмоциональные показатели. Также известна как эмоциональная эмпатия.

Такая эмпатия развивается в первые недели жизни в рудиментарной форме и устанавливается в течение первых нескольких лет. Почти сразу после рождения младенцы способны имитировать мимику, например высовывать язык. Дети также демонстрируют другие признаки этого процесса, например выражают дискомфорт, когда слышат плач другого ребенка. Однако этого не происходит, если им включают запись их собственного плача. Этот вид эмпатии *рождается быстро и неосознанно*. Таким образом, обмен опытом и подражание могут быстро происходить вне вашего сознания. Во время этого процесса благодаря зеркальным нейронам воспринимающий демонстрирует паттерны мозговой активности, аналогичные тем, которые он демонстрировал бы, если бы переживал

ситуацию сам. Это свойство, которое мы называем *нейронным резонансом*, характеризуется активацией различных участков мозга, таких как области, связанные с двигательной активностью, соматическими ощущениями, такими состояниями, как боль, отвращение и вознаграждение. Люди с психопатией, некоторыми поведенческими расстройствами или пациенты с фронтотемпоральной деменцией лишены этой способности.

2. **Ментализация** (от англ. *mentalizing*) описывает осознанные рассуждения воспринимающих о других людях с использованием интернализованных теорий. Этот процесс также известен как когнитивная эмпатия. Например, воспринимающий сочетает свою интуицию с подсказками, которые выражают другие люди, и на основании прежде всего их мимики или действий делает выводы об их эмоциях, намерениях и убеждениях. Первые признаки этой способности проявляются к концу первого года жизни или в начале второго, и она развивается в раннем детстве наряду с различными когнитивными процессами. В отличие от эмоциональной эмпатии, она требует времени, усилий и внимания. Процесс ментализации может быть нарушен из-за отсутствия внимания и времени, что видно на примере ошибок, которые совершают те, кто отвлекается или торопится. В процессе ментализации задействованы корковые структуры, такие как медиальная префронтальная кора, которая реагирует на информацию о ментальных состояниях. Также участвуют задняя поясная кора, височная доля, теменная доля и височно-теменной узел. Последний реагирует более избирательно при распределении

новой и неожиданной информации и удерживает несколько репрезентаций одновременно. Этот процесс также характеризуется такими явлениями, как автобиографическая память и оценка перспектив в будущем. Этот тип эмпатии обычно отсутствует или затруднен у людей с расстройствами аутистического спектра.

Оба эти процесса, обмен опытом и ментализация, связаны с третьим ключевым компонентом эмпатии — просоциальной мотивацией. Это когда вы часто разделяете и понимаете состояния других людей и чувствуете обязательство помочь им. Другими словами, это явления, которые служат важным адаптивным поведением. Эмпатия, таким образом, способствует жизненно важному кооперативному поведению через просоциальную мотивацию — желание помочь другим. Это происходит потому, что люди, которые косвенно разделяют и понимают состояния других людей, заинтересованы в них. Классические и современные исследования обусловливания доказали, что воспринимающие могут бояться стимула или получать от него удовольствие, если он связан с наказанием или вознаграждением, которое получают другие. И людей, и обезьян можно приучить повторять определенные реакции только потому, что они уменьшают страдания другого человека.

Процесс обмена опытом более жизнеспособен в отношениях один на один и не так эффективен в группах, то есть возможно, что наблюдатель не активизирует свою просоциальную мотивацию в присутствии группы. А в случае с процессом ментализации часто бывает так, что после рационализации принимается решение не помогать, поэтому просоциальной мотивации также не возникнет.

Взаимосвязанные процессы эмпатии

В большинстве естественных эмпатических эпизодов, то есть происходящих вне лаборатории, воспринимающие получают динамические мультимодальные подсказки и сигналы в контексте. Это сигналы, воспринимаемые через различные каналы и органы чувств. Однако новые исследования с использованием видео и живого общения показали, что оба процесса — обмен опытом и ментализация — взаимосвязаны, и таким образом демонстрируется связь между обеими сетями мозга. В естественных условиях точность предсказания результатов — то есть понимание того, что происходит с другими людьми, — по-видимому, не поддерживается только одним из процессов, а зависит от комбинации обоих. И действительно, точность требует «продумывания». Таким образом, то, что *чувствует* воспринимающий, задается, помимо прочего, контекстом и требует *достаточного* времени и внимания. Однако процессы, задействующие обмен опытом, сопровождают межличностные совпадения в некоторых случаях быстрее, чем процессы ментализации. Воспринимающие быстро интерпретируют выражения лица и позы. Этот обмен, в свою очередь, позволяет им читать собственные внутренние состояния в поисках подсказок для понимания того, что чувствуют другие. Иными словами, вы смотрите внутрь себя, чтобы почувствовать то, что чувствуют другие. Важно отметить, что, хотя оба процесса способствуют получению точных результатов, в зависимости от контекста один процесс будет выгоднее другого. *Обмен опытом* — мощный инструмент для интерпретации внутренних состояний при

условии, что вы, как воспринимающий, считаете его разумной моделью для понимания другого.

Мотивационная природа эмпатии

Согласно распространенному предположению, эмпатия автоматически активируется при наличии определенных эмоций. Однако существует множество доказательств того, что воспринимающие могут изменять эмпатические эпизоды в зависимости от собственных желаний или целей. Например, в определенной ситуации вы можете избегать эмпатии, если что-то будет слишком мучительным или затратным для вас. И наоборот, вы можете испытывать эмпатию, когда она способствует достижению целей, например укреплению социальных отношений в коллективе.

Некоторые случаи неспособности воспринимать эмпатию позволяют предположить, что проблема заключается не в способности сопереживать как таковой, а в снижении мотивации. Еще одно распространенное заблуждение — это предположение о том, что эмпатия всегда желательна. Она действительно обеспечивает эмоциональную основу для многих адаптивных форм социального поведения, но не всегда оказывается позитивной силой. Например, вы можете использовать процесс *ментализации* для манипулирования, шантажа и причинения боли другим людям. Наконец, эмпатия может вызывать эмоциональное истощение. Некоторые исследования показывают, что многие люди дистанцируются от других и избегают сопереживания, чтобы не породить такого истощения.

Эмпатия у мужчин и женщин

До недавнего времени считалось, что различия между мужчинами и женщинами в том, как мы чувствуем и выражаем свои эмоции, объясняются исключительно разным гормональным составом и особенностями воспитания. Однако некоторые авторы, такие как доктора Шамай, Шульте, Иммордино и Тиу, провели исследования, показавшие, что мужчины и женщины по-разному используют две описанные выше системы эмпатии. Напомню, что когнитивная эмпатия, или *ментализация*, — это интеллектуальное понимание переживаний другого человека, но без ощущения того, что он чувствует. То есть понимать, но не «заражаться» эмоциями других. Этот тип эмпатии чаще задействуется у мужчин, чем у женщин, и позволяет усилить аналитические и когнитивные способности, чтобы понять происходящее. Эмоциональная эмпатия, или *обмен опытом*, — это способность интуитивно подключаться к психическим состояниям других людей. Последнее жизненно важно для нашей социальной функции. Такая эмпатия больше присуща женщинам и позволяет им понять, что ощущает другой человек, как он действует и что собирается сделать. Давайте проясним: и у женщин, и у мужчин есть обе эмпатические системы, но, похоже, мы не используем их одинаково. Мужской мозг больше настроен на поиск решений, чем на сопереживание. Это не значит, что ему все равно. Именно пытаясь решить проблему, вы показываете свою привязанность и любовь. Другими словами, вы обычно понимаете, что происходит с вашей девушкой, но предлагаете возможное решение, не сказав ей сначала: «Любовь моя, я знаю, что ты чувствуешь».

В нашей западной культуре мальчики обычно с детства учатся вести себя *круто* и скрывать свои страхи и другие

неприятные эмоции. Мы даже тренируемся перед зеркалом. Происходит именно то, что в главе 9 мы определили как *подавление выражения эмоций*, и случается это прежде всего с повышением уровня тестостерона в тринадцатилетнем возрасте. Сегодня существуют исследования, в которых анализируется активность лицевых мышц у мужчин и женщин и которые показывают, что обучение и практика подавления эмоций и их невыражения позволяют нам легче, автоматически скрывать то, что мы чувствуем. Знаменитое «непроницаемое лицо», или «покер фейс», — не то, что мы, мужчины, всегда принимаем специально или сознательно, просто со временем мы довели его до автоматизма.

Однажды подруга спросила меня, почему мужчины в ответ на эмоциональные вопросы так часто используют логику, а не эмоции. На это я ответил: настоящий вопрос в том, почему женщины так не делают.

Некоторые ученые изучали, что произойдет в мозге мужчин и женщин, если дать им гормоны, более свойственные людям другого пола. Если мужчины получают большую дозу окситоцина, то их способность воспринимать эмоции других людей возрастает. Они временно становятся более эмпатичными. Когда женщинам дают больше тестостерона, они лучше фокусируются. Другими словами, мужчины не бесчувственные роботы, всему виной тысячелетняя эволюция и море тестостерона. Из всего этого можно сделать вывод, что мужчины и женщины не «видят» мир одинаково.

Еще одно интересное различие в структуре мозга мужчин и женщин — это прозрачная перегородка, или септальная область, отвечающая, помимо прочего, за подавление потенциального поведения, вызванного гневом. Угадайте, у кого прозрачная перегородка больше, то есть активнее, и поэтому они склонны выражать меньше гнева в качестве привычной реакции? Да, у женщин. Схемы мужского гнева

и агрессии формируются еще до рождения, а затем культурно и гормонально подкрепляются в детстве и юности. Хотя исследования показывают, что мужчины и женщины сообщают о чувстве гнева одинаковое количество минут в день, мужчины становятся физически агрессивными в двадцать раз чаще, чем женщины. Конечно же, биология мужского мозга не повод для нас, мужчин, выходить за рамки приличия, но она помогает нам понять, почему мы склонны так энергично защищать свою мужественность. «Это мужское дело», — часто говорим мы.

Когда речь идет о спорах между мужчинами и женщинами, исследования показывают, что и те и другие могут одинаково хорошо или плохо помнить факты, но женщины гораздо лучше и дольше помнят эмоциональные детали. Допустим, девушка говорит вам: «Помнишь, одиннадцать лет назад мы ходили на костюмированную вечеринку в дом тети твоего друга за городом и ты смеялся, потому что у меня спадал парик?» Очевидно, что вы понятия не имеете, что она имеет в виду, но я уверяю вас, она не лжет. Она помнит. Особенно если вы ее обидели.

У мужчин есть то, что называется «автокаталитический гнев». Как только гнев появляется, его трудно, но не невозможно остановить. Это чувство подпитывается тестостероном, вазопрессином и кортизолом, что заставляет нас меньше бояться «противника» и активизирует особую область для борьбы за территорию. Достижение определенного порога высокого тестостерона даже вызывает удовольствие. Существует множество исследований, которые доказывают, что гнев не только обманывает наше мышление, снижает восприятие риска и провоцирует агрессивное поведение, но и иногда заставляет нас мыслить более ясно, рационально. Оказалось, что сердитые мужчины чаще привлекают внимание не только других мужчин, но и женщин. Как

ни странно, то, что часто заставляет женщин прекратить отношения, — постоянный гнев — изначально бессознательно привлекло их к этому мужчине. Хорошая новость в том, что у пар, которые чаще ссорятся, выше шансы быть вместе долго. Подавлять гнев годами вредит хуже любых ссор.

Мозг большинства женщин подобен высокопроизводительной эмоциональной машине с двигателем, способным определять, момент за моментом, невербальные сигналы сокровенных эмоций других людей. Мужчины не так хорошо умеют считывать мимику и эмоциональные нюансы, особенно когда речь идет о признаках безнадежности и тревоги. Только увидев слезы, мы понимаем, что что-то не так. Возможно, именно поэтому женщины вследствие своего биологического развития плачут в четыре раза чаще мужчин — ведь это неоспоримый признак печали и страдания, который мы, мужчины, не можем игнорировать.

С другой стороны, предчувствия — это реальные физические ощущения, которые женщины испытывают чаще мужчин (не забывайте, что я обобщаю) и которые передают определенную информацию в отдельные области мозга. Возможно, это различие определяется бóльшим количеством клеток в женском мозге, предназначенных для распознавания ощущений в теле. После полового созревания их количество увеличивается еще больше благодаря эстрогенам. Так что связь между предчувствиями и знаменитой «женской интуицией» может быть чисто биологической. Когда женщина получает эмоциональные данные и информацию в *животе*, ее тело посылает сообщения в островковую долю и переднюю поясную кору. Островковая доля — очень старая область мозга, которая обрабатывает эти данные, а поясная кора, которая обычно больше и активнее у женщин, играет критическую роль в предвидении, оценке, контроле и интеграции негативных эмоций. У женщин учащается

сердцебиение, сводит живот, а мозг интерпретирует интенсивную эмоцию. Похоже, у мужчин нет врожденной способности читать эмоции по лицам, но мы можем научиться. Благодаря всему этому женщины гораздо лучше понимают, когда они задевают чьи-то чувства или какие эмоции переживает персонаж истории. Эта способность может быть результатом работы их зеркальных нейронов, которые позволяют им не только подробно за всем наблюдать, но и подражать жестам, положению тела, мимике и дыханию других людей. Это способ, который они используют, чтобы понять, что чувствует другой человек.

Некоторые эксперименты с МРТ показывают, что простое наблюдение за человеком в определенном эмоциональном состоянии или представление такого человека автоматически включает мозговые модели, аналогичные наблюдаемым. И женщины очень хороши в этом. Скорее всего, в каменном веке, когда еще не существовало вербального языка, это было преимуществом — уметь быстро читать эмоции друг друга и таким образом лучше защищать своих детей. У мужчин эмоции обычно вызывают меньше интуитивных реакций и больше рациональных мыслей. Например, мужчины часто говорят: «Почему ты плачешь? Не раздувай из мухи слона, это так глупо». Одни исследования показывают, что мужчинам требуется больше времени на обработку и интерпретацию эмоционального смысла ситуации. Другие демонстрируют, что слезы женщины вызывают боль в мужском мозге.

Короче говоря, женщинам присуще стремление «быть рядом» в эмоционально трудные времена. Например, младенцы женского пола в возрасте менее двадцати четырех часов больше реагируют на крик другого ребенка, чем младенцы мужского пола, как и на выражение лиц. Мужчины способны распознать легкие признаки грусти на лице

женщины в 40% случаев, а женщины — в 90%. И если мужчины и женщины отмечают, что им одинаково приятно находиться рядом со счастливым человеком, то только женщины отмечают, что им также комфортно быть рядом с грустным. Конечно, это не делает нас, мужчин, умышленно менее чувствительными. Уверен, что все дело в более древней настройке у женщин. Мужчины склонны избегать контактов с другими людьми, когда они переживают трудные времена. Мы часто предпочитаем переживать в одиночку и думаем, что женщины хотят того же. И поэтому кажемся бесчувственными.

Есть два исключения, когда мужчины регистрируют эмоции и запоминают их детали так же хорошо, как и женщины. 1. Если люди, взаимодействующие с нами, очень злы и выглядят угрожающе. В таком случае мы обычно активируем мышечные реакции. 2. Если кто-то угрожает покинуть нас.

Итак, мы разные в эмоциональном плане, учитывая отличительные гормональные особенности, которые влияют на нас с момента пребывания в утробе матери до зрелого возраста. Однако не нужно забывать об огромном влиянии воспитания, уровня знаний и опыта на распознавание, выражение эмоций и в итоге способность их регулировать.

В последней главе «Лимбического мозга» мы займемся очень модной темой, которая от этого не становится менее интересной: квантовым разумом и квантовыми эмоциями.

УПРАЖНЕНИЕ. Фильм

Подумайте о решении, которое собираетесь принять. Остановитесь на минуту и спросите себя: «Если бы это был фильм, чем бы он закончился?» Спросите своего возлюбленного или возлюбленную.

УПРАЖНЕНИЕ. Я тебя слушаю

При следующем разговоре слушайте собеседника, не думая о том, что он собирается сказать. Сообщите ему, что вы думаете об услышанном. Внимательно слушать — это подарок, который вы можете сделать другим.

УПРАЖНЕНИЕ. Цвет

Какой ваш любимый цвет? Оглянитесь вокруг и посмотрите, сможете ли вы найти его на своей одежде, позади или впереди себя. В течение дня следите за этим цветом.

УПРАЖНЕНИЕ. Вкус

Какой вкус вы сейчас ощущаете? Даже если вы ничего не замечаете, какой вкус у этого «ничего»?

УПРАЖНЕНИЕ. Поищите

Поищите внутри и снаружи себя что-то прекрасное.

УПРАЖНЕНИЕ. Невиданное

Съездите в место, в котором вы бывали сотни раз. Остановитесь и посмотрите во все стороны. Чего вы раньше никогда не замечали?

УПРАЖНЕНИЕ. Неизвестное

Предлагаю вас обратить внимание на то, что вы обычно игнорируете: небо, лампа на потолке, дерево, цветок, картина... Есть ли что-то *классное* в обычных вещах? Осмелитесь ли вы поделиться этим?

УПРАЖНЕНИЕ. С кем?

Если вы проводите слишком много времени с негативными людьми, вы заразитесь. Именно поэтому проводите как можно больше времени с позитивными людьми. Оцените свою жизнь прямо сейчас: какие люди вас окружают? Верят ли они в вас и поддерживают или же постоянно терзают и принижают ваши идеи и мечты? Составьте список из десяти человек, с которыми вы проводите значительную часть своего времени. Рядом с ними напишите, насколько они вас поддерживают и в чем вы хотели бы получить от них больше поддержки.

Имя 1:

Имя 2:

Имя 3:

Имя 4:

Имя 5:

Имя 6:

Имя 7:

Чувствую — значит существую

Имя 8:

Имя 9:

Имя 10:

Глава 17

Квантовые эмоции

Квантовые эмоции — это концепция, которая отражает возрастающую роль квантовой теории в понимании, помимо многих других вещей, определенных функций мозга. Квантовая теория, описывающая поведение очень крошечных частиц, уже не диковинка и давно вышла за пределы лаборатории. Теперь она вторгается в вашу жизнь: ее можно найти как в смартфоне, так и в номере кредитной карты, которую вы используете для покупок в интернете. Слово «квантовый» вошло в моду. Когда Макс Планк сделал открытие в 1900 году, он думал, что это просто математический трюк. Но его «фокус» объяснил, почему физики того времени не могли ответить на вопрос: «Какова природа света, испускаемого пламенем или любым другим горячим телом?» Они знали, что свет — это электромагнитная волна, генерируемая электрически заряженными частицами, такими как электроны, но проблема заключалась в том, что расчеты, которые они использовали, применяя эту теорию, противоречили лабораторным результатам спектра света, генерируемого горячими объектами. Планк попробовал несколько вариантов решения проблемы, прежде чем выдвинул идею, что свет излучается при помощи «квантовой» энергии. Точными кратными значениями определенного минимального

количества, или «квантами». Он назвал это «актом отчаяния», но данная теория позволила ему получить правильный спектр света от горячего тела и принесла Нобелевскую премию в 1918 году. Позже Альберт Эйнштейн и Нильс Бор стали нобелевскими лауреатами, развив работу Планка. Эйнштейн показал, что свет излучается в виде дискретных порций энергии, позже названных фотонами, а Бор предположил, что электроны в атоме поглощают или испускают фотоны при переходе между квантовыми энергетическими уровнями. Теперь известно, что квантовые переходы реальны, и речь здесь идет об очень малом количестве энергии. Слабое свечение свечи представляет собой поток фотонов — триллионов в секунду. Свет, излучаемый источником, подобен песку, высыпаемому из ведра. Кажется, что это непрерывная струя, но на самом деле это множество крошечных песчинок, затерянных в большом потоке. Аналогичным образом квантовые переходы в атомах представляют собой чрезвычайно малые изменения энергии, хотя этим термином зачастую описывают значительные изменения (это неверно).

Столь крошечные частицы — это, например, атомы, кварки, фотоны и всё, что составляет реальность в нанометровом масштабе или меньше. Такой масштаб представляет вещи, размер которых составляет одну миллионную долю миллиметра. Мы пока очень мало знаем о поведении этих наночастиц, и это подтверждает, что мы всё еще немного знаем о Вселенной в целом. Давайте дадим определение кварков и фотонов. Кварки — это элементарные частицы, то есть их нельзя разбить на более простые компоненты. Как основные цвета. Их главная особенность в том, что это единственные элементы, которые развивают четыре типа фундаментальных взаимодействий: гравитационное,

электромагнитное, слабое ядерное и сильное ядерное. Кроме того, выделили четыре класса кварков, сочетание которых приводит к формированию других типов субатомных частиц, наверняка более знакомых вам, — таких как нейтроны и протоны. То есть объединенные кварки образуют нейтроны и/или протоны. А комбинация последних образует атомы. Закружилась голова? Это только начало. Пристегните ремни.

В свою очередь фотон — это элементарная частица, ответственная за квантовые проявления электромагнитных явлений. Это частица — носитель всех форм электромагнитного излучения, включая гамма-лучи, рентгеновские лучи, ультрафиолетовый свет, видимый свет, инфракрасный свет, микроволны и радиоволны. Понятие электромагнетизма используется для обозначения взаимодействия между магнитными и электрическими полями. Таким образом, он отвечает за описание явлений, возникающих в результате вмешательства электрических зарядов как в движении, так и в покое, которые порождают магнитные и электрические поля и оказывают воздействие на газы, жидкости и твердые тела. Уже догадались, к чему я веду? Мысли — это энергия, а нейроны — материя с электрическими разрядами.

Однако квантовая теория не предсказывает определенных значений для физических свойств — только вероятности. Эйнштейн не верил, что природа случайна, — его фраза «Бог не играет в кости с миром» стала крылатой. Однако в квантовой теории это, похоже, не так. Футбольный мяч, отбитый игроком, получает определенный импульс, но в квантовом мире любая частица, даже этот мяч, несет все свои возможные физические значения одновременно или наложенными друг на друга, пока она не будет измерена или не начнет взаимодействовать с окружающей средой.

Квантовый разум

Все живые существа и всё, что вас окружает, то, что вы считаете своей реальностью, состоит из атомов. Значительную часть этих атомов составляет пустота. Сегодня благодаря развитию технологий ученые доказали, что атом состоит на 99,99999% из энергии и на 0,00001% из материи. Можно сказать, что материя — это скорее ничто (энергия), чем что-то (частицы). Физики обнаружили, что сам факт наблюдения человеком за бесконечно малыми частицами атома влияет на поведение энергии и материи этих частиц. Другими словами, электроны атома существуют в виде бесконечности возможностей или вероятностей в невидимом энергетическом поле. Электрон появляется только тогда, когда наблюдатель смотрит на место нахождения этого электрона. Это говорит нам о том, что частица не может проявиться в реальности пространства-времени, какой вы ее знаете, пока за ней не начнут наблюдать. Это квантовая физика! Только когда наблюдатель ищет электрон, находится конкретная точка в пространстве и времени, где все возможности электрона сводятся к этому физическому событию — наблюдению. Именно исходя из этой теории разум и материя (ваш мозг) больше не рассматриваются как отдельные явления — они неразрывно связаны между собой. Ведь разум, который является субъективным, производит физические изменения в воспринимаемом мире.

Итак, частицы находятся в состоянии волны (помните, что они на 99,99999% состоят из энергии?), пока их не наблюдают. Таким образом, потенциально они всё и ничего, пока их не наблюдают. Они везде и нигде, пока их не наблюдают. Все, что существует в вашей физической реальности, существует в виде чистого потенциала. Если субатомные

частицы могут существовать одновременно в бесконечности возможных мест, то вы потенциально способны распасться в бесконечности возможных реальностей. Запутались? Прочитайте еще раз вслух и медленно. Самое невероятное заключается в том, что если вы можете представить будущее событие в своей жизни, основанное на желаниях, то эта реальность уже существует как возможность в квантовом поле, ожидая вашего наблюдения. Yay!

Но зачем рассказывать вам все это в книге, основная тема которой — эмоции? Дело в том, что для квантовой физики ваши мысли и эмоции не исключение. Мысли и эмоции обладают электромагнитным сигналом. Думая, вы посылаете электрический сигнал в квантовое поле, и, как вы знаете, эта мысль влияет на то, что вы чувствуете. Другими словами, эмоциональные состояния обладают способностью магнитом притягивать определенные ситуации в жизни. Бывало ли у вас такое, что, когда вам хорошо, кажется, будто дела идут всё лучше и лучше, или наоборот? Многие авторы утверждают, что, когда вы соединяете эту мысль с этой эмоцией, вы оставляете электромагнитный отпечаток, который, в свою очередь, воздействует на все атомы, влияющие на ваш мир. Если развить эту теорию, то можно утверждать, что существует бесконечное множество возможных электромагнитных отпечатков, имеющих энергетический частотный рисунок. Отпечаток богатства, свободы, здоровья, гениальности и так далее. А это означает, что, меняя свой образ мышления (убеждения), эмоции и поведение, вы создаете новое электромагнитное поле. Для этого нужно осознать все убеждения, которые находятся в подсознании и блокируют что-то в вашей жизни. Если вы сознательно хотите машину, но подсознание утверждает обратное, то, скорее всего, в детстве у ваших родителей не было машины или они не могли приобрести ее, или вы считаете,

что общественный транспорт намного лучше. Последнее — это сигнал, который подсознание отправляет в квантовое поле, и именно поэтому у вас нет машины. Вы должны разблокировать это убеждение, потому что изменения требуют согласованности. Что значит согласованность? Это совпадение мыслей и эмоций. Если мысли хотят одного, а эмоции — другого, то согласованности не существует. Я хочу представить свою работу перед командой, это непременно пойдет мне на пользу, но мои смущение и боязнь опозориться диктуют мне обратное: не представлять работу перед командой.

Когда мысли и эмоции совпадают, волны сигнала намного мощнее. Когда вы четко представляете себе конкретную цель и сопровождаете эту мысль соответствующей эмоцией, вы передаете гораздо более мощный электромагнитный сигнал, который притягивает к вам возможную реальность, связанную с тем, чего вы хотите. Согласно этой теории, если вы хотите иметь много денег и мечтаете стать миллионером, но чувствуете, что никогда этого не достигнете, вы никогда не получите своего. Мысли — это язык мозга, а эмоции — язык тела. Вы думаете одно, а чувствуете другое. Без согласованности квантовое поле также отвечает несогласованностью. По мнению Джо Диспензы, который исходит из теории квантового разума, вы сами создаете свое будущее. Проблема в том, что, поскольку вы живете, руководствуясь рядом мыслей, эмоций и моделей поведения, которые запечатлены в подсознании и которые вы бесконечно повторяете, ваше будущее всегда немного похоже на настоящее. Диспенза полагает, что вы подтверждаете свою личность. Вы всегда остаетесь прежними, и именно поэтому так трудно измениться.

Другими словами, единственные ограничения в жизни — те, что устанавливает мышление. Ведь если вы сталкиваетесь с новыми обстоятельствами, работой, учебой или

реальностью, мышление может ограничивать, подталкивать и бросать вам вызов: двигаться вперед, остановиться или отступить. Также все зависит от вашей мотивации. Как мы уже убедились, это внутренняя сила, которая побуждает вас открывать и узнавать новое, удовлетворять различные потребности и изучать свои интересы. Это ваш мотор. Если он в идеальном состоянии и ориентирован на цель, он будет двигать машину к ней. Но если ему не хватает сил, если цель отсутствует, машина будет стоять неподвижно, пока жизнь проходит мимо нее, а не она — мимо жизни. Без мотивации мышление не позволяет вам генерировать ситуации, необходимые для создания реальности. Таким образом, при этом подходе мотивация становится основным сырьем для формирования действительности, пределы которой задаются исключительно мыслями. Все мысли, позитивные или негативные, влияют на реальность и направление жизни.

Как говорил физик Вернер Гейзенберг: «Атомы — это не вещи, это тенденции». Бывало ли у вас ощущение, что вы пережили какую-то ситуацию, оказались в каком-то месте или жили в другое время? Существуют ли реинкарнация, параллельные вселенные, путешествия во времени во сне? Почему сны настолько яркие, что кажутся частью реальности? На эти и другие вопросы теперь можно ответить с помощью квантовой физики.

Тело — море, разум — волны

Количество возможных соединений нейронов в мозге больше, чем количество атомов во Вселенной. Нейроны трехмерны, в одной песчинке их помещается около 100 тысяч. Обучение предполагает создание новых синаптических связей между ними. Как мы уже знаем, нейропластичность — это

способность изменять синаптические связи. Благодаря обучению и регистрации опыта она позволяет развивать поведение или изменять его таким образом, чтобы добиться в жизни большего. И наоборот, если вы используете только свои предварительно установленные синаптические связи, то есть воспоминания, не создавая новых, вы не можете учиться на опыте. Нейробиологически ригидность означает, что вы обрабатываете одни и те же мысли, чувствуете одно и то же, выполняете одни и те же действия и при этом ожидаете, что произойдет что-то другое — чего, конечно, не случается.

Каждый раз, когда вы мыслите, вырабатываются различные нейромедиаторы. Если идея позитивная, высвобождается серотонин, вызывающий ощущение счастья. Именно поэтому мысль, которая представляет собой не материю, а энергию, активизирует мозговые схемы для производства нейрохимических веществ и гормонов. Они посылают сигналы в тело, чтобы вы могли точно почувствовать, о чем думаете. Позитивные мысли, по мнению некоторых ученых, таких как Тереза Обель, делают синапсы (связи между нейронами) более динамичными, повышают интеллектуальную продуктивность благодаря углублению познания, улучшают внимание и способность думать, помогают анализировать новые данные, быстрее решать проблемы и быть креативнее. Негативная мысль заставляет вас чувствовать себя несчастным. Роберт Сапольски показал, что при тяжелых раздумьях мозг не может работать в нормальном режиме и вам становится труднее воспринимать новую информацию. Доктор Питер Мариен выяснил, что такие мысли снижают активность мозжечка, который контролирует координацию, равновесие, взаимоотношения с другими людьми, а также скорость мышления. Кроме того, негативные мысли отключают творческие способности, воздействуют на левую

височную долю и влияют на настроение, память и контроль импульсов.

В тот момент, когда вы начинаете чувствовать то, о чем думаете, эта химия производит определенные изменения в организме. Мозг находится в постоянном взаимодействии с телом. Когда вы начинаете думать так, как чувствуете, и чувствовать то, что думаете, это цепь мышление — чувство — чувство — мышление формирует ваше повседневное состояние. Эти эмоциональные переживания, по словам Диспензы, запоминаются мозгом и становятся частью личности. Он считает, что, когда вы определяете себя как «я такой», разум и тело работают вместе. Именно поэтому, если вы провели последние двадцать лет, повторяя и запоминая, например, состояние негатива, вы поддерживали подсознательную программу, которая усвоила ваши установки, закрепила поведение и превратила вас в ту личность, которой вы являетесь сегодня.

Ученые, нейробиологи и биологи начали понимать, что можно не только изменять схемы работы мозга, но и регенерировать его клетки. Обучение — это создание новых связей. Каждый раз, когда вы получаете новый опыт, группы клеток реорганизуются, чтобы отразить то, чему вы научились. Но если вы ничему не учитесь и не получаете нового опыта, мозг остается прежним. Таким образом, если вы выполняете одни и те же действия и думаете об одном и том же, он не меняется. Когда вы окунаетесь во что-то непривычное, повторение нового не просто организует новые схемы: последние исследования показывают, что, пока окружение меняется, поведение также модифицируется. Определенные участки мозга создают новые нейроны, что известно как нейрогенез.

Самые авторитетные ученые также говорят не только о нейро-, но и о генетической пластичности. Существуют

определенные очень динамичные области генов. У вас могут быть включены некоторые гены и выключены другие, и они остаются таковыми в зависимости от того, как вы думаете и чувствуете. По этой причине вы изменяете свои мысли и эмоции в том же соотношении, в каком вы можете выключить старые гены и включить новые. Однако, несмотря на нейропластичность и генетическую пластичность, вы всерьез рассматриваете возможность измениться, только когда сталкиваетесь с кризисом или сложной ситуацией в своей жизни. Когда это происходит, вы начинаете искать человека, которым вы действительно хотите быть, и осознавать, каким человеком вы больше *не* хотите быть, что вы хотите перестать чувствовать и какое поведение вы не хотите повторять. Некоторые авторы называют это явление «изменяющим процессом разучивания». Вы должны отучиться от своих мыслей, эмоций и поведения и выучить новые. Во время этого процесса старые схемы в мозге разрушаются и изобретаются новые. Но будьте осторожны: согласно квантовой теории разума, этот процесс выходит за рамки позитивного мышления. Если вы думаете позитивно, но чувствуете негативно, то ничего не произойдет: напоминаю, что необходима *согласованность*.

Можно сказать, что разум — это мозг в действии, мозг за работой. Как мы уже знаем, префронтальная кора — основа воли, обучения, намерений, внимания, изобретений, догадок, принятия решений. Она влияет на то, как вы контролируете поведение и концентрируетесь. Она также сдерживает или успокаивает эмоциональные реакции. Это самая новая и наиболее развитая часть мозга и нервной системы, и именно она наиболее нейропластична. Когда префронтальная кора функционирует правильно, мысль становится более реальной, чем все остальное. Дело в том, что она связана со всеми частями мозга и может отключить

другие схемы, чтобы не обрабатывать ничего, кроме этой мысли. Именно так вы можете изменить свое поведение и объединить все эти нейронные сети в своем мозгу для создания новой идеи. Квантовый закон гласит, что окружение служит продолжением разума. Если вы измените свое мнение, ваша жизнь тоже должна измениться. По мнению доктора Диспензы, если вы когда-либо без видимой причины испытывали страх, печаль, тревогу, гнев, разочарование и т. д., причина — в периоде жизни, когда вы какое-то время находились во власти конкретной эмоции. Это могло быть вызвано определенным опытом или продолжительными негативными размышлениями. По словам Диспензы, после проживания в этой эмоции тело запомнило ее, и теперь, не думая ни о чем негативном и не провоцируя ее ничем внешним, вы снова ее испытываете. Тело становится зависимым от этих эмоций, а точнее — от создающих их биохимических веществ. Именно это заставляет тело стать вашим разумом. Раньше для создания эмоции требовалось что-то внешнее — опыт или мысль, — но теперь в этом нет необходимости. Теперь эмоция приходит даже раньше мыслей и заставляет вас притягивать нежелательные ситуации и думать о них в негативном ключе. Эмоция активируется, как будто компьютерная программа, установленная давным-давно и запускаемая, когда вы меньше всего этого ожидаете. Согласно такому подходу, решить проблему сохраненных эмоций помогает медитация. И действительно, с ее помощью от бета-волн мозг переходит к альфа- и тета-волнам, позволяющим получить более легкий доступ к подсознанию. В этих мозговых волнах вы можете менять шаблоны, убеждения и даже добавить новую информацию, которая вам нужна.

Таким образом, новые нейронаучные теории, которые мы рассмотрели, говорят о том, что мозг устроен так, чтобы

отражать все, что вы знаете о своем окружении. Различные отношения с другими людьми, всё, что у вас есть или с чем вы знакомы, места, где вы бывали, и весь ваш опыт заложены в пластике мозга. Все многообразие мыслей, эмоций, действий и поведения, которые вы повторяли в своей жизни. Можно сказать, что в большинстве случаев мозг совпадает с окружающей средой. В обычный день ваша реакция и поведение в окружении знакомых людей, рутинные встречи в местах, где вы бываете каждый день, и повторяющийся опыт в вашем мире — все это происходит благодаря усвоенным автоматическим мыслям, эмоциям и поведению. Именно поэтому вы можете думать о переменах, выходя за пределы нынешних обстоятельств и окружения. Мозг — чудо гибкости, адаптивности и нейропластичности, которые позволяют вам менять и перестраивать нейронные связи, пока вы не сформируете желаемое поведение. У вас гораздо больше возможностей преобразовать свой мозг, действия, личность и реальность, чем считали ранее. Нейронаука уже доказала, что вы можете изменить свой мозг, думая по-другому. С помощью ментальной тренировки, выполняя воображаемое действие несколько раз, схемы мозга могут перестроиться, отражая ваши намерения. Исследование Альваро Паскуалья-Леоне показало, что у людей, представлявших себе движения рук по два часа в день в течение пяти дней, происходили те же изменения в мозге, что и у тех, кто действительно совершал эти манипуляции. Другими словами, когда вы сосредоточены, мозг не различает внутренний мир разума и внешнюю среду. Этот процесс позволяет вам задействовать свои представления, желания, мечты и мысли так, что мозг перестраивается, даже не пережив этот опыт в реальности. Когда вы настойчиво и в идеале сосредоточенно и целенаправленно меняете свой разум, мысли и эмоции, независимо от окружающей обстановки, то мозг опережает внешний

опыт. Он начинает работать так, как будто вы уже получили такой опыт. Бросая вызов себе и мыслям, вы позволяете соответствующим схемам установиться и можете вести себя в соответствии со своими намерениями. Меняя разум, вы меняете мозг, а меняя мозг, вы меняете разум. Вы как будто проживаете свое будущее в своей голове. И когда это происходит, тело начинает меняться, чтобы подготовить вас к новому опыту. В исследовании, проведенном доктором Винотом Ранганатаном, у людей, каждый день представлявших упражнения на бицепс, в течение короткого периода времени мышца выросла на 13%, хотя они ни разу не прикоснулись к гантелям. Тело меняется в соответствии с вашими намерениями. Теперь у вас есть идеальная отговорка, чтобы не ходить в спортзал: «Мне так сказал Ранганатан».

По мнению исследователей квантового разума, чем больше вы думаете, воображаете или создаете мысленный образ поведения в будущем событии, тем легче вам будет реализовать это поведение, поскольку разум и тело будут настроены на эту цель. Однако, говоря об изменениях, мы не можем оставить без внимания конечный продукт любого жизненного опыта — эмоции. Когда вы находитесь в центре какого-либо события, все органы чувств собирают данные и отправляют информацию в мозг. Нейроны организуются, чтобы отразить это событие, и высвобождаются нейромедиаторы и химические вещества. Вы что-то чувствуете — и это эмоции. Можно сказать, что эмоции отражают прошлое. Гнев, разочарование, страх или беспокойство могут повести вас в противоположном от перемен направлении. Вы должны научиться думать независимо от стимулов в окружении. Чтобы измениться, сначала надо четко понять, о чем вы думаете, сохранять осознанность. Вы должны решить, кем больше *не* хотите быть. Это потребует усилий, на которые готовы пойти очень немногие. *А вы?*

Будущее человечества в ваших руках. Ваше будущее в вашей голове.

Помните задачу в начале книги?

В течение одного месяца у вас есть доступ к группе из тридцати человек, которые будут вершить судьбу человечества в ближайшие пятьдесят лет. Вы можете делать с ними все, что захотите. Идея заключается в том, чтобы наилучшим образом подготовить их к выполнению этой сложной задачи. У вас есть все ресурсы. Что бы вы сделали?

Вы в начале пути.

Остановитесь, чтобы почувствовать то, что вы чувствуете. Подумайте о том, о чем вы думаете. Подумайте о том, что вы чувствуете. Сделайте глубокий вдох и обратите внимание на интервал между вдохом и выдохом.

Конечно, во многих случаях невозможно контролировать то, что происходит в жизни, даже в собственной. И все же вы способны управлять тем, как реагируете или отвечаете. Вместо того чтобы сойти на обочину под влиянием сопротивления или дискомфорта, вы тренировали свой мозг, используя разум, — учились управлять мыслями и эмоциями. Продолжайте упражняться. Не они владеют вами, а вы ими. Они принадлежат только вам и никому другому. Я надеюсь, что вы сможете использовать мысли и эмоции по-новому и на этот раз так, как удобно вам (и конечно же, не причиняя вреда другим). Пусть они как можно лучше соотносятся с краткосрочными, среднесрочными и долгосрочными целями. Используйте их как люди, как профессионалы, как родители или дети. Как угодно. Пожалуйста, поверьте, что вы можете достичь успеха, поддерживайте желание сделать это и готовьтесь практиковаться, практиковаться и практиковаться. Я тоже иду по этому пути и на нем нахожу наибольший покой, хотя порой мне и попадаются ямы

и препятствия. Именно понимание того, что я чувствую, позволяет мне легче преодолевать преграды. Или, по крайней мере, делать этой с большей решимостью.

Счастливого пути!

Благодарности

Особое спасибо Флор Камбарьере.

Спасибо Хоако, Шуми и Хару.

Спасибо Хуану Пабло Камбарьере и Максу Агирре.

Спасибо Феру Лирману — всегда.

Спасибо Вале Венегас.

Спасибо Каро Мадеро.

Спасибо Санти Скеттини, Диего Чеха, Агусу Фоти и Анди Овсеевичу за поддержку.

Спасибо Карлоте Рамирес и Марии Терезе Гойкочеа.

Спасибо Альфредо Видалю, Франу Ванони, Густаво Маркаччо, Энрике Пичоту и Хосе Кочи Пельисене за все, чему они меня научили.

Спасибо Марилин Маталони, Сильвии Эспиноле и Касторине Эспинозе.

Спасибо Университету Торкуато ди Телла, особенно Эрнесто Шаргродскому, Ариэлю Юкельсону, Луису Перейро, Даниэлю Серроту, Мариано Бергману и Грейс Вильяруэль.

Спасибо Джули Морет.

Спасибо моим студентам из Университета Торкуато ди Телла.

Спасибо Ильяну Бахарлия и его организации «Ответственное образование Уругвая».

Спасибо всем тем, кто страдает от мигрени и не сдаётся.

Спасибо всем тем, кто прислал мне теплые и позитивные сообщения после прочтения «Гибкого ума», EnCambio и Random.

Благодарности

И особенно — Джесу Баррионуэво за эти последние месяцы вдохновения.

Моим подписчикам на @estanislaobachrach.

УДК 159.924.24
ББК 88.251.311.5
Б30

Оригинальное название
EN EL LIMBO: Aprendé a diseñar tus emociones para convertirte en quien
siempre quisiste ser (на англ. In Limbo. Learn to shape your emotions to
become the person you've always wanted to be)

Научные редакторы Ксения Пахорукова, Кристина Бетц

Бахрах, Эстанислао
Б30 Лимбический мозг. Как познать свои эмоции и обратить их себе
на пользу / Эстанислао Бахрах ; пер. с исп. Е. Куприяновой ; [науч. ред.
К. Пахорукова, К. Бетц]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. —
400 с. — (Гибкое мышление).

978-5-00169-937-8

Нейропсихолог Эстанислао Бахрах посвятил свою очередную книгу нейробиологии эмоции и о том, как с помощью этих знаний можно управлять своими эмоциями и чувствовать себя комфортно в отношениях и в жизни в целом. Вас ждут интересные факты, упражнения и тесты, которые помогут освоить на практике приемы “перенастройки мозга”.

Книга будет полезна всем, кто хочет глубже понять, как работает мозг и, в частности, лимбическая система.

УДК 159.924.24
ББК 88.251.311.5

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00169-937-8 © Estanislao Bachrach, 2020
© Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2021
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

РИСОВАНИЕ И ХЭНДМЕЙД
ИСКУССТВО
КИНО И ФОТО
КРЕАТИВ
ДИЗАЙН И РЕКЛАМА
ВДОХНОВЕНИЕ

МИ∞ Креатив

Все творческие книги
на одной странице:

mif.to/creative

#mifbooks



Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках из нашей
рассылки:

mif.to/cr-letter

*Научно-популярное издание
Серия «Гибкое мышление»*

Эстанислао **Бахрах**

Лимбический мозг

Как познать свои эмоции и обратить их себе на пользу

Руководитель редакционной группы *Ольга Киселева*

Ответственный редактор *Наталья Довнар*

Литературный редактор *Ольга Дергачева*

Арт-директор *Яна Паламарчук*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Елена Бреге, Евлалия Мазаник*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»
Россия, 123104, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Эстанислао Бахрах приоткрывает завесу нейробиологии, чтобы познакомить нас с увлекательной наукой о лимбической системе. Где живут эмоции, как ими управляет эго, о чем говорит внутренний голос — вместе с автором вы откроете себя заново, научитесь бережно относиться к своим эмоциям и сможете использовать их для достижения целей.

Множество упражнений поможет вам прочувствовать свои ключевые переживания, научиться эффективнее взаимодействовать с чувствами и понимать окружающих. А значит, стать счастливее, ведь именно эмоции придают смысл нашей жизни.

#гибкоемышление



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

 vk.com/mifbooks